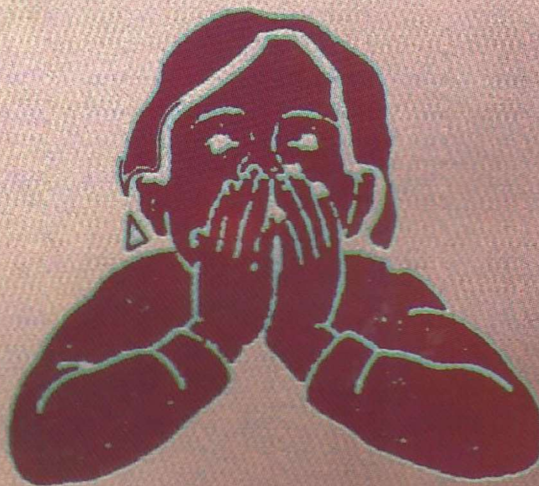
مینە

زمانی جەستە



پەیوەندییە گۆنەکراوەکان

محەمەد ئەمین حسەین

زمانی جەستە

پەیوەندییە گۆنەکراوەکان

2004



ژمارەی سپاردن (140)
وەزارەتی رۆشنبیری
هەرێمی کگوردستان

پێرست







پێشەکی

دوای ئەوەی ئەنفالی رژێمی سەدام ناچاری کردین، کە بچینە ناو ئێرانەوە، منیش وەك ئەو سەدان کەسە ماوەی ساڵێك زیاتر مامەوە، بەڵام لەبەرئەوەی رژێمی ئێرانیش بڕوای ئەوتۆی لەسەر نەبوو، ، کە تا ئەو کاتەی دەروویەك دەکرێتەوە لەوێ بمێنمەوە. ناچار بڕیارم دا، کە بچم بۆ وڵاتێکی ئەوروپی. ئیدی چارەنووس بەرەو وڵاتی بریتانیا و شاری لەندەنی بردم. سەرەتا لەوێش لەگەڵ ئەوەی، کە خەریکی خوێندنی زمانی ئینگلیزی بووم، هاوکات لەبەر سەختی ژیانەکەش، دەبووایە جۆرێك لە جۆرەکانی ئیشوکارم بکردایە. هەر بۆ ئەو مەبەستە لە کۆمپانیایەکی جلوبەرگ فرۆشتن دەستم بەکارکرد. خاوەنەکەی ناوی (عادل دەروێش) بوو، کە جولەکەیەکی عێراقی بوو، کاتێ خۆی لە بەغدا، لە بازاڕی شۆرجە دوکانی هەبووە و (10) ساڵێك بەر لە من هاتبووە بریتانیا. ئیشەکەمان کۆفرۆشیی جلوبەرگی منداڵان بوو. رۆژێك ژنێکی مشتەری، داوای دوو دەستە گۆرەوی کرد، منیش هەرچۆن لای خۆمان پەنجەی سێیەم و چوارەمی دەستێ بەرزدەکەینەوە بۆ پێشاندانی ژمارەی دوو، ئاوا دوو پەنجەکەم بۆ بەرزکردەوە و وتم (دوو دەستەت ئەوێ؟) ئەویش لە وەڵامدا وتی (دوو بە خۆت). لە راستیدا هیچی لێتێنەگەشتم، بەڵام دوای ئەوەی، کە ئەو رۆشت، لە خاوەن کۆمپانیاکەم پرسی: ئەوە مەبەستی چی بوو، کە وتی دوو بە خۆت؟ ئەویش وتی، ئاخر ئەو دوو پەنجەیەی، کە تۆ بەرزت کردبووەوە، لێرە مانای جنێو دەگەیەنێت، واتە (ئەوە بە ئەو)، بۆیە ئەویش وتی (ئەو دووە بە خۆت). منیش وتم: بەڵام من مەبەستم ئەوە نەبووە، وتی من دەزانم، بەڵام لەبەر ئەوەی تۆ بەبیری لای خۆمان ئەو هێمایەت بەکارهێناوە، هیچ مانایەك ناگەیەنێ. ئێرە کولتوورێکی جیاوازە و زۆر لەو شتانە مانای جیاواز دەگەیەنێت.
بەڵێ ئیدی ئەو رووداوە بوو بە سەرەتای بیرکردنەوە و هانیدام بۆ تێگەشتن لەو هێما و نیشانە و جوڵانەی، کە بە هۆی ئەندامەکانی لەشەوە دروست دەکرێن.

گەڕام بە دووی کتێب و سەرچاوەکانیدا، بەڵام بێبەختانە زیاتر بە زمانی ئینگلیزی بوون، منیش ئەو کاتە زۆر توانام بەسەر زمانەکەدا نەدەشکا. هەرچەند لەو کتێبخانانەی، کە کتێبی عەرەبی و فارسییان هەبوو پرسیارم دەکرد، بێهودەبوو، شتێکم لەو بوارەدا چنگ نەکەوت. بە هەرحاڵ چەند کتێبێکی زمانی جەستەم کڕی، کە بە زمانی ئینگلیزی نووسرابوون، وورده وورده سەرەتەقەم تیادەکردن، بەڵام وەك وتم هێشتا زمانی ئینگلیزیەکەم ئەوە نەبوو بتوانم بە تەواوی لە بابەتەکانی تێبگەم و شییانبکەمەوە. ئیدی قوڵبوونەوە و تێگەیشتنم لەو زانیاریەدا، بوو بە خەونێك، بەڵام خەونێکی بەردەوام و هەمیشە چاویشم دەگێرێت بۆ کتێب و سەرچاوەی نوێ و لای خۆم دەمپاراستن. زۆرجاریش پرسیارم دەکرد و هەندێ لەو هێما و نیشانانەی، کە لە کوردەواریدا بەکاردێت، پێشانی کەسانی ترم دەدا و هاوشێوە و وێکچوونەکانم دەپرسی لای میللەتانی تر و بە گوێرەی نزیکم لەو کەسەوە، کە پرسیارەکەم لێدەکرد، وەڵامەکەیم وەردەگرتەوە.

لە ئەنجامدا دوای (10) ساڵ توانیم دەستبکەم بە لێکۆڵینەوە و نووسین لەبارەی زمانی جەستەوە. ئەویش بە یارمەتی ئەو چەردە سەرچاوەیەی، کە لە کۆتایی ئەم کتێبەدا دیاریمکردوون و هەندێکیم لە کتێبخانە گشتیەکان دەستدەکەوت، لەبەر کۆنی پەیداکردنیان لە بازاڕدا ئاسان نەبوو.

لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵم دا، کە هێما و نیشانەکان بەراوردبکەم لەگەڵ ئەو هێما و نیشانانەی، کە لە کولتووری کوردەواریدا بەرچاودەکەوێ.

ئەوەی زۆر هاندەربوو بۆ تەواوکردنی ئەم کتێبە، ئەوەبوو... لە 2001/12/22 ، لە ئەمستردامی پایتەختی هۆڵەندە، لە لایەن (یانەی میدیاوە) کۆڕێکیان بۆ سازکردم، کە کاك سەردار فەتاح ئەرکی سازدان و ڕێکخستنی کۆڕەکەی گرتبووە ئەستۆ (شایانی سوپاسە). بابەتێکی بچوکی زمانی جەستەم پێشکەشکرد، کە ئەویش تەنیا بریتی بوو لە هێماکانی پەنجەکان. هەرچەند لەبەر بێتوانایی یانەکە لە رووی داراییەوە، کە نەتوانرا بەهۆی ئامێری وێنە گەورەکردنەوە وێنەکان پێشان بدرێ، بۆیە زیاتر هێماکانم

به دەستی خۆم پێشان ئەدان. بەڵام سەرجەم سەرنجی ئامادەبووانی ڕاکێشابوو، کە بۆ من زۆر دڵخۆشکەربوو. ئیدی دوای ئەوە بڕیارم دا، کە ئەبێ وەك پڕۆژەیەك بە ئەنجامی بگەیەنم.

کەوتمە پشکنین و گەڕان بە دوای سەرچاوەی زیاتردا و زۆر بابەت و لایەنی تری زمانی جەستەم گەڵاڵەکرد. هەروەها لە سەردانێکمدا بۆ کوردستان، لە 2002/3/12 لە زانکۆی سولەیمانی (کۆمەڵەی ئەکادیمییانی کوردستان) کۆڕێکیان بۆ سازکردم، کە بەڕێزان (دوکتۆر هیوا عومەر و دوکتۆر هۆگر مەحمود فەرەج) سەرپەرشتی بەڕێوەبردنیان گرتبووە ئەستۆ (شایانی سوپاسە) توانیمان هێما و نیشانەکان لەسەر ئامێری تایبەتی بە گەورەیی پێشان بدەین. قوتابیەکی زۆر ئامادەبووبوون، وێڕای کۆمەڵێك لە مامۆستایانی زانکۆ و دۆست و برادەران، کە ئەمیش هاندەرێکی تر بوو بۆ زیاتر هەوڵدان لەو بوارەدا و بە ئەنجامگەیاندنی پڕۆژەکە.

بەگشتیش هێرشی خێرای بە جیهانی بوون و تێکەڵبوونی کولتووری جیاوازەکان لەم ڕۆژگارەدا، هاندەرێکی تر بوو بۆ ئەوەی ئەم بابەتە لە دوو تویێی بەرگێکدا بگەیەنمە دەست خوێندەواری کورد زمان، تا هەر هیچ نەبێ وەك سەرەتایەك لەو بوارەدا کەمێ زانیاری پەیدابکەن.

ئەوەی، کە زۆر گران بوو بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئەم کارە، ئەو وێنانە بوو ، کە ئێستا لە دووتوێی ئەم بەرگەدایە، لە ڕاستیدا پەیداکردنیان ئاسان نەبوو، تا بەرێکەوت لە کتێبخانەیەکدا چاوم بە کتێبێکی قەوارە بچوك کەوت، دەربارەی زمانی جەستە، قەوارەکەی لە شێوەی دەفتەری بەرباخەڵدا بوو، کە چاوم پێداخشان، روانیم زووربەی ئەو وێنە و هێما و نیشانانەی من بەدوویدا وێڵم، لەم کتێبە خنجیلانەیەدا دەست دەکەوێت، ئیدی ئەویشم کڕی و وێنەکانمان سکانکرد و خستمانە سەر سیدیەك.

دوای ئەوەی لە نووسینەوەی ئەم کارە بوومەوە، بە سێ فایلی جیاواز ئیمێڵم کرد بۆ بەڕێز کاك(مستەفا سولەیمان)ی خاڵۆزا و کاکی بەڕێزم، ئەو کاتە لە ئەمەریکا دەژیا، تا ئەرکی پیاچوونەوەیەم بۆ بکێشێ، ئەویش بە شادمانیەوە پێیداچووەوە و هەندێ

پێشنیاری بەجێی کردبوو لە گۆڕینی هەندێ زاراوە و سەرنجی تایبەتی خۆی هەبوو بۆ بابەتەکان. شایانی سوپاس و پێزانینە.

لێرەدا دەمەوێ بڵێم: لە راستیدا بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئەم کارە زۆر قەرزداری (COLLINS GEM)ی بڵاوکەرەوە و (David Lambert)م، کە نوسەری کتێبی (BODY LANGUAGE) و خاوەنی زۆربەی وێنەکانی نێو ئەم کارەیە.

بۆ نووسینی بابەتی زمانی جەستە کەڵکم لە کۆمەڵێك سەرچاوە وەرگرتووە، کە بەبێ ئەو سەرچاوانە ئەستەم بوو کارەکەم بە ئەنجام بگەیەنم. هەربۆیە سەری رێز و نەوازش بۆ نوسەرانیان دادەنەوێنم و خۆم بە قەرزداریان دەزانم.

مینە/ لەندەن



پێشەکی دووەم

هەموو کارێك، یان هەر پڕۆژەیەك، ئەگەر سەرەتای بێت و پەلەی بە ئەنجام گەیاندنی لـێ بکرێت، گومانی تێدانییە کەم و کورتی پێوە دیارە و هەموو لایەنێکی بابەتەکەی وەك پێویست نەپێکاوە.
لێرەدا من لەو رووەوە دەمەوێ بڵێم:، کە چاپی یەکەمی کتێبی (زمانی جەستە، پەیوەندیە گۆنەکراوەکان) تەواو پەلەپەل و کەم و کورتیەکی زۆری پێوە دیارە. ئەویش زیاتر هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارودۆخەی، کە ئەوسا خۆمی تێدا دەژیام، کە بە سەردانێکی بە پەلە دەهاتمەوە بۆ کوردستان و ماوەیەکی زۆرم بە دەستەوە نەبوو، تا تەواو کارەکە بە رێکوپێکی بە ئەنجام بگەیەنم.
لە وڵاتی خۆشمان هەر کارێك خۆتی بە دیارەوە نەبیت، ئەوا بە تەمای شتی بێ کەم و کوڕی نەبیت. لەبەرئەوە لە رووی چاپ و دیزاین و بەرگ و لایەنە هونەریەکانی ناو کتێبەکەش، تەواو کەم و کورتی هەیە.
ئەمە جگە لەوەی بەداخەوە نووسەری کورد ئەگەر بەرهەمەکانی لەسەر ئەرکی خۆی بە چاپ بگەیەنێت، ئەوا بە دڵنیاییەوە لە نێوان بەرداشی چاپخانە و کتێب فرۆشەکاندا مایە و تێچوونەکەی بۆ ناگەڕێتەوە. هەر ئەوەش بوو دەبوو بگەڕامایە تا چاپخانەیەکی هەرزان بدۆزمەوە. هەرچەند چاپی یەکەمی ئەم کتێبە، دانەی دوو دۆلاری تێچووبوو، من بە لەقەلەق نیو دۆلارم چنگ کەوتەوە. رۆژێك لە یەکێ لە سەردانەکانی دوای بە چاپ گەیاندنی کتێبی ناوبراو بۆ کوردستان، لە بەردەرکی سەرا لای کتێب فرۆشەکانی سەر شۆستەکان، ئەو کتێبەم بینییەوە، ویستم بیکڕم، بە کتێب فرۆشەکەم وت: کاکە نرخی ئەم کتێبە چەندە؟ هەرچەند خۆی نرخی دوو هەزار دینارم لەسەر دانابوو، کەچی کابرا بێشەرمانە وتی بە چوار هەزار و پێنج سەدە. منیش وتم: ئەی خۆی دوو هەزاری لێنوسراوە، کەچی وتی ئاخر لە بازاڕدا نەماوە و منیش لە کتێبخانەیەکی ترم کڕیوەتەوە. وتم: کوڕی باش، من نووسەری ئەم کتێبەم، هەر بە نرخەکەی خۆی

پێمبفرۆشە. کەچی بێ ئەوەی سەر بەرز بکاتەوە وتی: ئینجا، کە خۆت نووسەری بۆ ئەیکڕیتەوە.

ئێستاش، کە دەمەوێ جارێکی تر ئەم کتێبە لە بەرگێکی نوێدا بە دەستکارییەکی سەرتاپایی و دیزاین و زانیاری چڕوپڕترەوە بخەمەوە بەر دەستی خوێندەواری کورد. بە هیوای ئەوەی هەر هیچ نەبێت لە لای خۆیەوە ئەرك و ماندوبوونی تەنیا من خۆم نالێم، بەڵکو ئەرك و ماندوبوونی هەموو نووسەرێك لەبەرچاو بگیرێت و تەنیا پاداشتی ئەو کارەش لەو گۆشەیەوە دەردەکەوێت، کە بەبێ دوو دڵی کۆپیەکی بەرهەمەکانمان لە کتێبخانەکاندا بکڕن و بیخوێننەوە. بەو کارە من لەلای خۆمەوە تەواو شادمان دەبم و هەست دەکەم توانیومە خزمەتێکی هاوزمانانم بکەم.

مینە/ مانچستەر
2013/11/27



چەند روونکردنەوەیەك

بەرلەوەی بچینە ناو بابەتەکانی زمانی جەستەوە، بە پێویستی دەزانم، کە ئاماژە بە چەند خاڵێکی گرنگ بکەم.
زمانی جەستە بە گوێرەی خوێندەواری کوردەوە بابەت و زانیارییەکی نوێیە و تا ئەمڕۆ نوسراوێکی تایبەتی لەو رووەوە نییە و کتێبخانەی کوردیی لێبێبەشە، لەو بڕوایەدام لای هەندێ کەس، کە دەڵێیت زمانی جەستە، ئەو راستەوخۆ دەیبەستێتەوە، یان تێکەڵی دەکات لە گەڵ زمانی تایبەت بە کەڕولاڵەوە. لەبەر ئەوە لێرەدا بە کورتی هەندێ باسی سیستمی زمانی کەڕولاڵ دەکەم، ئەویش زیاتر بە مەبەستی ئەوەی خوێندەوار بتوانێ جیاوازی بکات لە نێوانی زمانی جەستە و زمانی تایبەت بە کەڕولاڵ.

یەکەم:

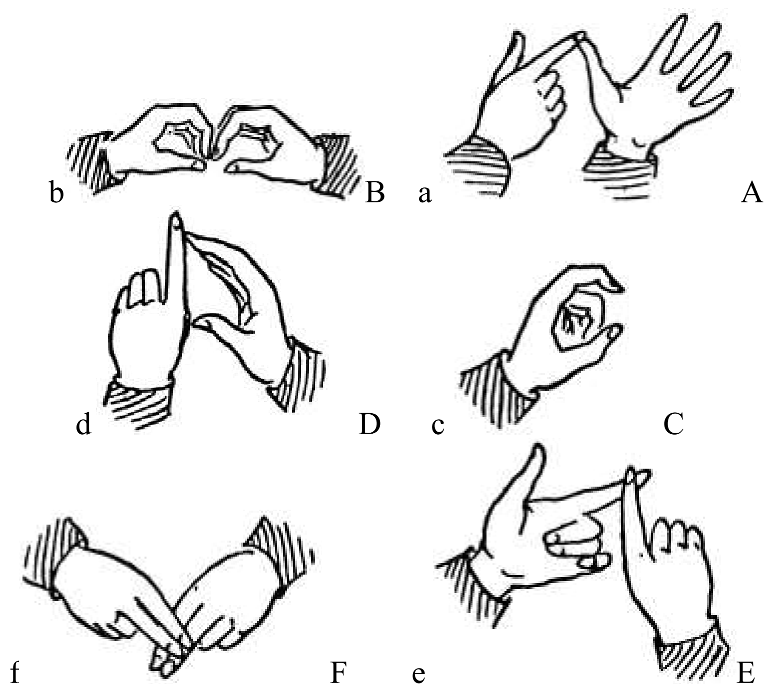
جوڵەی شفرەکراو

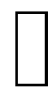
جوڵەی شفرەکراو، بەشێکە لە سیستمی هێما وێنەییەکان، کە لەگەڵ یەکدیدا کاردەکەن و کاریش لە یەکتری دەکەن، ئەویش بە شێوەیەکی ئاڵۆز، لەهەمان کاتیشدا بە شێوەیەکی رێکوپێك. تا لە ئەنجامدا زمانێکی راستەقینە دادەڕێژن، کە تایبەتە بە گروپ و کۆمەڵێکەوە. لێرەدا تاکە هێمایەك هیچ نرخی نییە، ئەگەر پەیوەندی نەبێت بە هێماکانی ترەوە، هەموو پێکەوە و بە شێوەیەکی گونجاو لەسەر بناخەیەکی بەهێز و پتەو کاردەکەن، هەرچۆن لە زمانی ئاخاوتندا پیتەکان، پێکەوە وشە پێکدەهێنن و وشەکانیش رستە، رستەکانیش هەڵگری چەردەیەك واتای تەواون.

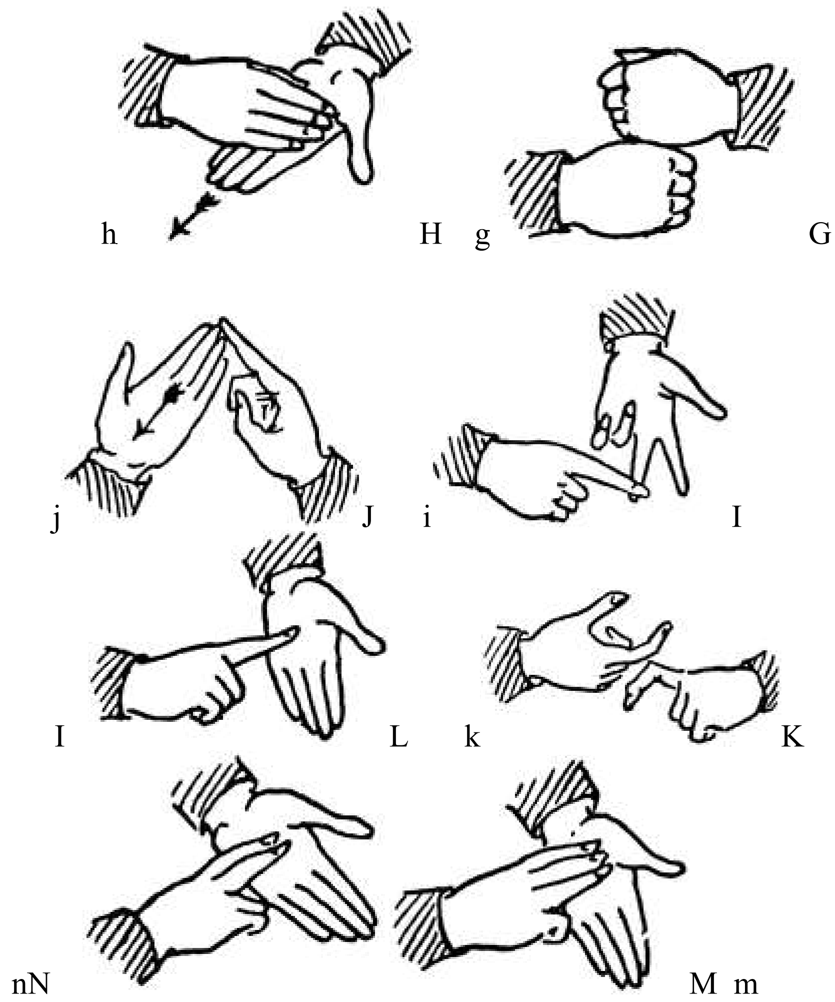


گرنگترین نموونەش زمانی کەڕولاڵە، کە بە هێماکانی دەست ئەوەی دەیانەوێ دەیگەیەننە یەکتری. هێمای دەست لە زمانی کەڕولاڵدا، بەهۆی دەستێکەوە یان بە هەردوو دەست دەکرێت. بەگوێرەی کەرولاڵی ئینگلیزەوە (وەك لەو دوو وێنەیەدا دەیبینین)

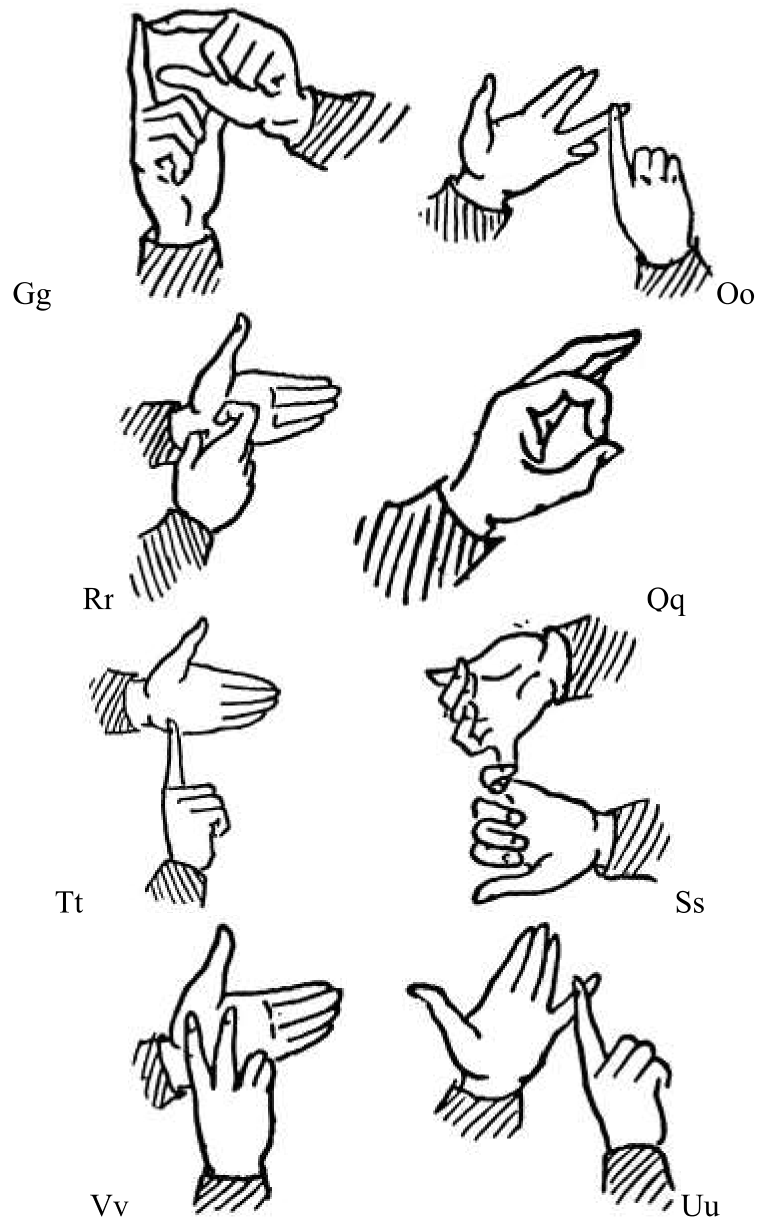
1- وێنەی پیتەکانی ئینگلیزی و هێماکردن بە دوو دەست



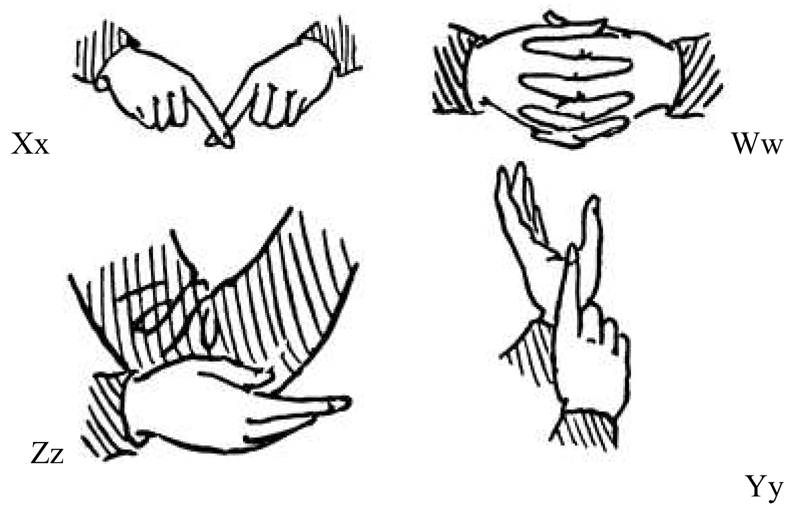



h
H
g
G
j
J
i
I
I
L
k
K
nN
M m

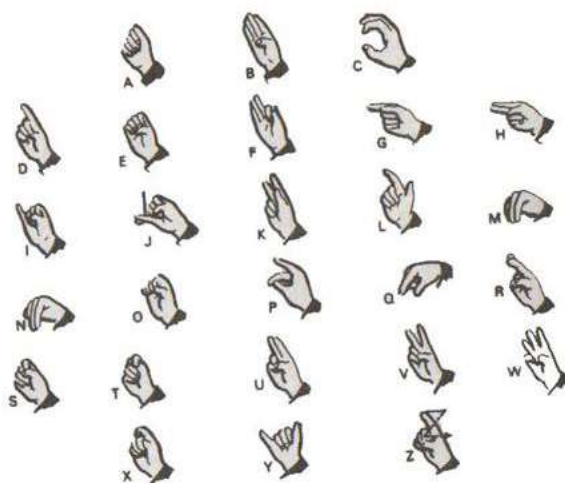



Gg
Oo
Rr
Qq
Tt
Ss
Vv
Uu



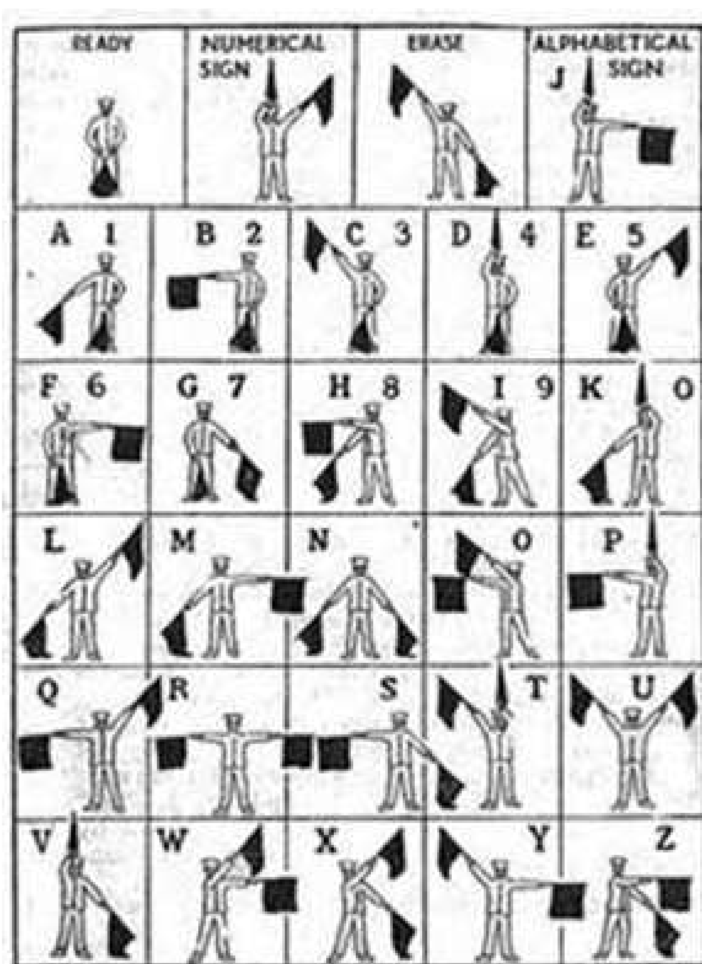


2- وێنەی پیتەکانی ئینگلیزی و هێماکردن بە یەك دەست



جگە لە زمانی کەڕولاڵ، (Semaphore_سەمافۆڕ)یش شێوەیەکی تری جوڵەی شفرەکراوە.

سەمافۆڕ بەو جوڵە و هێمایانە دەوترێ، کە بەهۆی ڕووناکی، یان بە دوو بەیداخی تایبەتیەوە دەکرێت، بۆ دابینکردنی جوڵەو هاتوچۆی کەشتی. زۆر جاریش لە بواری سەربازیدا بەکاردێت.





هەروەها (TIC-TAC) جۆرە جوڵە و هێمایەکی ترە، کە تایبەتە بە ئەسپ سواریەوە. سەرجەمی ئەو هێما و جوڵانەی، کە شفرەکراون، پێویستیان بە مەشق و راهێنانێکی زۆرە و لەسەر بناخەیەکی رێکخراو دامەزراوە و جیاوازە لەو جوڵە و هێما و نیشانانەی، کە مرۆڤ بە گشتی لە ژیانی رۆژانەیاندا بەکاری دەهێنن. ئەو جوڵە و نیشانانەش وەك بیرخەرەوەیەك کاردەکەن و راستەوخۆ لە نەستەوە هەڵدەقوڵێت. دەبێت ئەوەش بزانین، کە نەست رێ بە درۆ وهەڵخەڵەتاندن و گزی نادات و تەواو جیاوازە لە زمانی ئاخاوتن، کە لە هەستەوە دەردەچێت و مرۆڤ دەتوانێ بەپێی خواستی خۆی وشە ریز بکات و واتای تایبەتی دەرببڕێت.

دووەم:

زمانی ئاخاوتن لای مرۆڤ و گیاندارەکانی تر:

زانستی زمان باس لەوە دەکات، کە کەناڵی وشە دەربڕین، هەندێ لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ بە شێوەیەکی چالاك و بەهێز هاوکاری لە گەیاندن و دەربڕینی دەنگەکان دەکەن. ئەو ئەندامانەش زیاتر بریتین لە:

زمان، لێوەکان، ددان، ناودەم ـ وەك پوك و مەلاشوـ، قورگ، قوڕقوڕاگە، لوت و سییەکان. ئەمە بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام بەتایبەتی زمان، کە ئەندامێکی کارا و چالاکە و رۆڵی سەرەکی دەبینێ لە جێبەجێکردنی ئەو کارەدا. هەر بۆیە وشەی (زمان) دەچێتە پاڵ قسەکردن و دەبێتە (زمانی قسەکردن) یان (زمانی ئاخاوتن).

ئەوەی شایانی باسە و من لێرەدا دەمەوێ جەختی لەسەر بکەم ئەوەیە، کە زمانی ئاخاوتن تەنیا تایبەت نییە بە جیهانی مرۆڤەوە، بەڵکو کەم تا زۆر جیهانی ئاژەڵ و پەلەوەر و زیندەوەرەکانی تریش دەگرێتەوە.

(George B Shcaller) له لێکۆڵینەوەکەیدا دەربارەی کۆمەڵگای گۆریلا، ژمارەیەکی زۆر لە بڕگە دەنگیەکان دیاریدەکات، کە واتای شوێنی خواردن، مەترسی، یاری و گەمە و تەنانەت کاتی ئارەزوی سێکسی دەگەیەنن. هەرچەند دەڵێت: لەگەڵ هەر بڕگە دەنگیەکدا جوڵە و هێمای جەستە نیشان دەدرێت.

زۆر لە توێژەرەوەکان لەو بڕوایەدان، زوربەی ئەو ئاژەڵ و زیندەوەرانەی، کە بە کۆمەڵ دەژین، توانیویانە سیستمێکی گواستنەوەی زانیاری لە نێوان خۆیاندا بەهۆی بڕگە دەنگیەکانەوە دابڕێژن و نەوە لە دوای نەوە بەکاری دەهێنن.

(Alexander Deans)...لە کتێبەکەیدا بەناوی (هەنگ و پەروەردەکردنی هەنگ)ەوە، ئەو هۆیانە باس دەکات، کە هەنگێك دەتوانێت زانیاریەك بگەیەنێ بە هاوڕێکانی، بەتایبەتی زانیاری لەسەر ئەو شوێنانەی، کە هەڵاڵەی گوڵی تێدایە، کە بەکاری دەهێنن بۆ دروستکردنی هەنگوین.

هەر لەو رووەوە دەڵێت: کاتێ، کە شوێنەکە دەبینێ پڕ لە گوڵە و هەلایەڵەیەکی زۆری لێیە، بە پەلە دەگەڕێتەوە بۆ ناو کورەکەی و دەست دەکات بە سەماکردن، کە ئەو سەماسە بە (کلکە سەما) ناودەبرێت، ئەویش لەبەر ئەوەی، کە سەماکە بەهۆی (چزووە)وە دەکات.

ئەم سەمایە، هێما دەکات بۆ شوێنی هەلاڵەکە و ماوەی دورونزیکی لە کورەکەوە، هەروەها ئاستەکەی بەگوێرەی تیشکی رۆژەوە.

سەماکە لە شێوەی ژمارە هەشتی ئینگلیزی (8) دەکرێت، تا خێرایی سەماکە لە چرکەیەکدا زۆرتر بێت، ئەوە مانای ئەوەیە، کە شوێنی هەڵاڵەکە دوورە لە کورەکەوە، خۆ ئەگەر سەماکە خاوتربێت، ئەوە واتای نزیکی دەگەیەنێت.

بەڵام بۆ دیاریکردنی ئاستی هەڵاڵەکە، هەنگەکە سەماکەی لەسەر شێوەی گۆشەیەکی وێستاو دەکات بە گوێرەی تیشکی خۆرەوە، هەر لەبەر ئەوەشە، کە هەنگ تەنیا لە کاتی رۆژدا هەنگوین دروستدەکات.

هەروەها بە بڕوای زۆر لە توێژەرەوان لەو بوارەدا و بەتایبەتی دەربارەی جیهانی ئاژەڵ و ئەو زیندەوەرانەی بە کۆمەڵ دەژین، وەك سەگی کێوی، گورگ، شێر، فیل، گۆریلا و مەیمون بە هەموو شێوەکانیەوە، مێرووله و هەنگ. ئەوە سەلمێنراوە، کە هەر یەکە لەو کۆمەڵانە شێوەیەکی تایبەتی هەیە بۆ گواستنەوە و گەیاندنی زانیاری لە نێوان خۆیاندا.

بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ، کە ئاژەڵ و زیندەوەرەکانی تر زمانێکی ئەوتۆیان هەبێت لە شێوەی زمانی ئاخاوتنی مرۆڤدا. هەرچەندە لە هەندێ لایەنەوە هاوشێوەن و لە زۆر لایەنی دیکەوە جیاواز و دوورن لەیەکەوە.

زانایانی زانستی زمان، زمانی ئاخاوتنی مرۆڤ دابەش دەکەن بەسەر سیانزە سیفەتی تایبەتیدا، کە گروپەکانی ئاژەڵ و زیندەوەرەکان، لە هەندێکیاندا بەشداری دەکەن.

(فواد اسحق الخوری) لە کتێبەکەیدا بەناوی (لغە الجسد) ئەو سیانزە سیفەتەی زمانی ئاخاوتن بەم شێوەیە دابەش دەکات. ..

یەکەم / سیمای هاوبەش لەنێوان زمانی ئاخاوتنی مرۆڤ و هەموو ئاژەڵێکی شیردەر و هەندێ لە خشۆك و زیندەوەرە وردەکان.

1/ بەکارهێنانی کەناڵی بیستن و بینین.

2/ دەنگ بەخێرایی پەرش دەبێتەوە.

3/ دابەشکردنی بڵاوکراوەکان بە هەموو لایەکدا.

4/ سیفەتی ئاڵوگۆڕ، گوێگر دەبێتە قسەکەر.

5/ قسەکەر لە هەمان کاتدا گوێگرە.

دووەم / سیمای هاوبەش لە نێوان زمانی ئاخاوتنی مرۆڤ و هەندێ گروپی مەیمون.

6/ تایبەتمەندێتی: بڕگە دەنگیەکان مانایەکی تایبەتی دەگەیەنن

7/ پەیوەندی نێوان بڕگە دەنگیەکان: ئەو بارودۆخەی، کە هێمای تێدادەکرێت، جێگیرە و هەرگیز ناگۆڕێ.
8/ پەیوەندیەکی جێگیر هەیە لەنێوان بڕگە دەنگیەکان و ئەو بارودۆخەی هێمای بۆ دەکرێت.
سێیەم/ سیمای هاوبەش لەنێوان زمانی ئاخاوتنی مرۆڤ و گروپە مرۆییە لەناوچووەکان...
9/ واتای زاراوەیی پێکهاتووە لە بڕگەی دەنگی سەربەخۆ.
10/ واتاکان لە ڕێگای فێربوون و فێرکردنەوە، لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دی دەگوێزرێنەوە.
چوارەم / ئەو سیمایانەی، کە تایبەتە بە مرۆڤەوە. ...
11/ توانای بەرهەمهێنانی گۆکراوی نوێ و لە ئەنجامیشدا واتای نوێ.
12/ ڕێکخستنی بڕگە دەنگیەکان لە وشەکاندا، کە مانایەکی تایبەتی دەگەیەنێت.
13/ واتاکان شوێن و کات دادەپۆشن و لە بارودۆخێکدا، کە هێمای بۆ کراوە نامێنێتەوە.

سێیەم:

هەندێ زاراوەی تایبەت بە زمانی جەستەوە

لە کولتووری ئینگلیزیدا، کاتێ مرۆڤ بە پەنجەکانی دەست بیەوێ شتێك بژمێرێ، پەنجەکانی دەستێکی دەنوقێنێ، ئیدی بۆ ژمارە یەك، پەنجەکەڵەی دەکاتەوە و بۆ ژمارەی دوو پەنجەی نێوان پەنجەکەڵە و پەنجەی ناوەڕاست دەکاتەوە، بۆ ژمارە سێ، پەنجەی ناوەڕاستی دەکاتەوە و بۆ ژمارە چوار پەنجەی نێوان پەنجەتوتە و پەنجەی ناوەڕاست دەکاتەوە، بۆ ژمارە پێنج، پەنجەتوتە دەکاتەوە.

بەڵام لە کولتووری کوردەواریدا، مرۆڤی کورد دەستی بە کراوەیی رادەگرێ و بۆ ژمارە یەك پەنجەتوتەی دەنوقێنێ و بۆ ژمارە دوو پەنجەی تەنیشت پەنجەتوتە دەنوقێنێ، بۆ ژمارە سێ، پەنجەی ناوەڕاست دەنوقێنێ، بۆ ژمارە چوار پەنجەی نێوان پەنجەکەڵە و پەنجەی ناوەڕاست دەنوقێنێ، هەروەها بۆ ژمارە پێنج، پەنجە کەڵە دەنوقێنێ.

پەنجەکان:

لە کولتووری کوردەواریدا هەر پەنجەك ناوێکی تایبەتی هەیە و زۆر جار لەو کارو کردەوەیەی، کە پێیدەکرێت، ناوەکەی وەرگرتووە...

1. توتە (واتە پەنجە گچکەکە)
2. برای توتە (واتە پەنجەی نێوان توتە و پەنجەی ناوەڕاست)
3. باڵابەرزە (واتە پەنجەی ناوەڕاست)
4. دۆشاومژە (پەنجەی شایەتمان) (شهادەت)
5. ئەسپێ کوژە (پەنجە کەڵە)

لەبەر ئەوەی لە زمانی جەستەدا زۆر جار ناوی ئەم پەنجانە دووبارە دەبنەوە، منیش بە چاکی دەزانم، کە وەك چۆن ژمارەکانی پێ دەژمێردرێ، ئاواش ناویان بهێنرێ.
واتە. ..

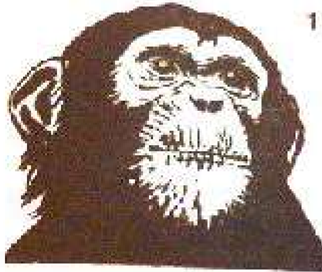
- پەنجەتوتە = پەنجەی یەکەم
- برای توتە = پەنجەی دووەم
- باڵابەرزە = پەنجەی سێیەم
- دۆشاومژە = پەنجەی چوارەم
- پەنجەکەڵە = هەروەك خۆی ناوی دەبرێ.

هەروەها بە هۆی وێنەکانی نێو کتێبەکەوە ئەو شتانە زیاتر روون دەکرێتەوە و لەو بڕوایەدام کارەکەی زیاتر ئاسان کردبێ.

زمانی جەستە چییە؟؟

زمانی جەستە (پەیوەندیە گۆنەکراوەکان) بریتیە لە گەیاندنی زانیاریەك، یان پەیامێك لە لایەن مرۆڤەوە لە ڕێی هێما و بزواندنی ئەندامەکانی لەشەوە، هەروەها بە هۆی دەربڕینە روخسارییەکانەوە. زۆرجار ئەم هێما و بزواندنانە لە نەستەوە دەکرێت و مرۆڤ ئاگای لەو جوڵەیە نییە، کە ئەندامێکی لەشی پێی هەڵدەستێت. هەندێ لە ئاژەڵیش چەردەیە هێما بەکاردەهێنن، بەتایبەتی جۆرەکانی مەیموون، کە وەك مرۆڤ دەربڕینە روخسارییەکان پێشاندەدەن.

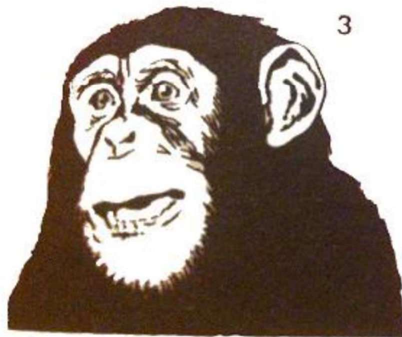
ئەگەر سەرنج بدەینە هەر یەکە لەو وێنانە، بە ئاشکرا ئەم چوار خاڵە بەدیدەکەین.



- کە مەیموون تورە دەبێت، گرژ و مۆنی لەسەر روخساری دەردەکەوێت، ئەمەش هێمایەکی ئاشکرایە و هاورەگەزی خۆی هەستی پێدەکات.



- مەیموون کاتێ ددانەکانی پێشەوەی دەردەکەوێ، ئەوە هێمای هەڵچوون و شڵەژانە.



- کاتێ بڕۆکانی بەرزدەبنەوە و ڕوخساری شێوە سەرسامیەك دەردەخەن، ئەوە نیشانەی ترساندنە.



- ئەگەر دەمی تەواو بکاتەوە و کاکیلەکانی(کەڵبەکانی) دەربکەوێت و بقیژێنێ. ئەوە نیشانەی سەرسامیە،



بەگشتی زمانی لەش لە سێ شێوەی فراواندا بەدی دەکرێت

یەکەم:

بەکارهێنانی زمانی جەستە لەجیاتی وتە :

بەهۆی هێما گۆنەکراوەکانەوە پەیامێکی بێدەنگ لەجیاتی دەستەواژەیەك، یان وتەیەك دەگەیەنرێت، لەوانەش وەك تیلای چاو، چاوداگرتن، هەروەها بۆ هێرشکردن، بەرزکردنەوەی پەنجەی سێیەم و چوارهەم، وەك پیتی (V) ئینگلیزی، یان بۆ ستایشکردن، وەك بەرزکردنەوەی پەنجەکەڵە.

دووەم:

بەکارهێنانی زمانی جەستە بۆ بەهێزکردنی واتای وتە :

زۆرجار هێماکانی دەست، کە لە نەستەوە دەردەچێ و لەلایەن قسەکەرەوە بۆ پاڵپشتی و بەهێزکردنی مەبەستەکەی بەکاردێن، هەروەها ئەوەش دەگەیەنن، کە هەرچی لەلایەن قسەکەرەوە دەوترێ دەبێت لەلایەن گوێگرەوە پەسەندبکرێت.

سێیەم:

زمانی جەستە وەك رەنگدانەوەی باری دەروونی :

هەندێ لە نیشانە و هێما گۆنەکراوەکانی وەك زەردەخەنە، دڵخۆشی، رووگرژی، تورەیی، سەرسامی و ترس، بە ئاسانی و راستەوخۆ واتاکەی دەگەیەنێت و باری دەروونی ئاشکرادەکات، ئەمەش بە روونی لە روخساردا دەردەکەوێت.



گەشەی سەرەتایی زمانی جەستە

زمانی جەستە لە سەرەتای بوونی مرۆڤەوە پەیدابووە، بەڵام تێگەشتن و لێکۆڵینەوە لەم بابەتە وەك زانستێك، دەگەڕێتەوە بۆ چوارسەد ساڵ لەمەوبەر، هەرچەندە لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکان زیاتر وەك شتێکی سەرەتایی و لە بوارێکی تەسکدا دەردەکەوتن.

یەکەم کتێب لە بارەی زمانی جەستەوە، لە ساڵی 1644دا بڵاوکرایەوە، کە لە لایەن (John Bulwer)ەوە بە ناوی (سروشتی زمانی دەستەوە) نوسراوە. ئەمەش زیاتر مانای جوڵە و بزواندنەکانی دەستی روون دەکردەوە.

هەروەها لە سەدەی نوزدەدا مامۆستایانی دراما و ئەکتەرەکانی شانۆی بێدەنگ، ئەوەیان دەردەخست، کە چۆن دەبێت ئەکتەرەکان، هەستە دەروونیەکان بەهۆی دەربڕینە روخسارییەکان و جوڵەی ئەندامەکانی لەشەوە بگەیەنن.

لە لێکۆلینەوە سەرەتاییەکان و توێژینەوە زانستیەکانی پەیوەندیە گۆنەکراوەکان. ... چالس داروین لە کتێبی دەربڕینی سۆزەکان لە مرۆڤ و ئاژەڵدا. 1872. کارەکەش بۆ یەکەم جاربوو، کە باسی هاوشێوە دەربڕینەکانی دەکرد لە نێوان مرۆڤ و مەیموندا. ئەم لێکۆڵینەوەی داروین رێنمایی زاناکانی کرد بۆ ئەوەی لە هەڵسوکەوتی ئاژەڵ بکۆڵنەوە.

لە سەرەتای سەدەی بیستیشدا دەروون ناسی ئەڵمانی (WilhelmWundt) یەکەم بڵاوکراوەی خۆی لە بارەی (Ethnic Psychology)ەوە، واتە دەروونناسی رەگەز بڵاوکردەوە، لەگەڵ بەشێك لە زمانی هێما و جوڵەی ئەندامەکانی لەش.

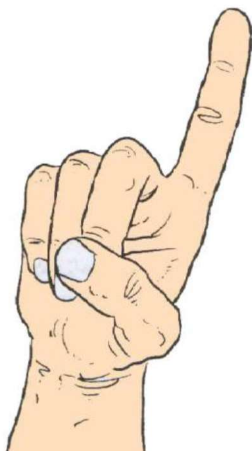
لە ساڵی 1969دا زانای زیندەوەرزانی بریتانی (Desmond Morris) کتێبێکی بە ناوی (مەیموونی رووت)ەوە بڵاوکردەوە، پاشان چەند کتێبێکی دی و هەروەها پرۆگرامی تەلەفیزیونی لە بارەی زمانی جەستەوە بڵاوکردەوە.

لە دوا چارەکەی سەدەی بیستدا کۆمەڵەی دەروون ناسەکانی ئەمەریکاش دەستیان کرد بە کارکردن لەو بوارەدا، ئێستاش بە سەدان کتێب لەو بارەیەوە بڵاوکراوەتەوە.

ڕەگەز و کولتوور

زمانی جەستە بەپێی ڕەگەز و کولتوور، جیاوازی هەیە لە نێوان میللەتە جیاجیاکاندا، هەندێ هێما و جوڵە هەیە، کە لە کولتوورێکدا هەیە و بە واتایەکی تایبەتی بەکاردێت، کەچی لە کولتوورێکی تردا نییە، یاخود ئەگەر هەشبێت، هیچ واتایەك ناگەیەنێت هەروەها هەندێ هێما و جوڵە لە کولتوورێکدا واتای باش دەگەیەنێت، کەچی هەمان هێما لە لایەکی دی واتای ناشیرین دەگەیەنێت. لەوانەش بۆ نمونە بەرزکردنەوەی پەنجەی چوارهەمی دەست لە کولتووری کوردەواریدا و بە گشتی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا بۆ پرسیارکردن بەکاردێت، کەچی لە کولتوورەکانی تردا بە واتای جنێو دێت، هەرچەندە شێوەی بەرزکردنەوەی پەنجەکە دەگۆڕێت، بۆ پرسیاکردن پەنجەی چوارەم بەرزدەکرێتەوە و لەپی دەست ڕووی بۆ دەرەوەیە. وەك ئەم نموونەیەی لای خوارەوە...

بەڵام بۆ گەیاندنی واتای جنێو پەنجەکە بەرزدەکرێتەوە و پشتی دەست ڕووی بۆ دەرەوەیە.



ئەمەش لە کولتووری کوردەواریدا ڕەچاونەکراوە، واتە پەنجەکە بەرزدەکرێتەوە تەنیا بۆ مانای گەیاندنی پرسیار، نەك جنێودان، هەر بۆیە ئەگەر پشتی دەست ڕووی بۆ دەرەوە بێت، یان بۆ ناوەوە بێت، گرنگ نییە.

ئەم هێمایە بە ئاشکرا لەلای ئینگلیز و زۆر لە کولتوورە ئەوروپاییەکان ئەگەر پشتی دەست ڕووی بۆ دەرەوە بێت، ڕاستەوخۆ واتای جنێو دەگەیەنێت و بە مانای (ئەوە بە ئەو) دێت.

دەبێت ئەوەش بڵێین، کە لای ئەو کولتوورانەی ئەو

هێمای پەنجەیە مانای جنێو دەگەیەنێت، بەڵام بۆ پرسیارکردن زیاتر هەموو دەست بەرزدەکەنەوە، واتە لەپی دەست پێشان دەدرێت، یان وەك شێوەی ئەو وێنەیە پەنجەی پرسیار بەرزدەکەنەوە.

چاوداگرتن، لە لای خۆمان واتایەکی ناشرینی گەیاندووە، بە پێچەوانەوە لە کولتوورەکانی تردا بە مانای سڵاوکردن هاتووە. هەروەها لە کولتووری ئێمەدا زۆر جار بۆ پێشاندانی ژمارە (یەك) پەنجەی چوارەم بەرزدەکەینەوە و بۆ ژمارە دوو، پەنجەکانی سێیەم و چوارەم بەرزدەکرێتەوە. لێرەشدا ئەگەر لەپی دەست بۆ ناوەوە بێت، لە لای کولتوورەکانی دی مانای جنێو دەگەیەنێت.

پەروەردەی ئاینی ئیسلامیش لەم رووەوە راستەوخۆ کاری خۆی کردووە، بۆ نمونە کاتێ لە کولتوورە ئیسلامیەکاندا پەنجەی سێیەم یان چوارەم بەکاربێت بۆ مەبەستی جنێو گەیاندن، پەروەردە ئایینیەکە رێی پێنادات، کە لەبەر چاوی هەموو خەڵکی دەوروبەر پەنجەکە بەرز بکاتەوە، بۆیە هەوڵدەدات، کە دەستی شۆڕ بکاتەوە و پەنجەکە تەنیا پێشانی کەسی مەبەست بدات

لە نێو زووربەی میللەتان و بە گشتی کولتوورە جیاوازەکاندا، هەندێ هێمای زمانی جەستە زکماکە و مرۆڤ لە کەسانی ترەوە و لە دەوروبەرەوە وەرینەگرتووە، بۆ سەلماندنی ئەمەش توێژەرەوەکان دەڵێن: ئەو هێمایانە لە لای کەسانی کەرولاڵ و نابیناش بە هەمان شێوە دووپات دەکرێتەوە، لە کاتێکدا ئەوە باش دەزانین، کە ئەوان توانای لاسایکردنەوە و فێربوونی ئەو هێمایانەیان نییە.



- **سەر راوەشاندن بەم لاولادا:**

کاتێ منداڵی ساوا تێری خوارد لەو خواردنەی، کە دەکرێت بە دەمیەوە، ئیدی سەری بەم لاولادا رادەوەشێنێت، تا نەهێڵێت لەوە زیاتر کەوچك بکرێت بە دەمیەوە، لەمەوە منداڵ فێری ئەوە دەبێت، کە سەر راوەشاندن بە واتای (نەء) بەکاربێنێت. ئەم هێمایە لای کەسانی کەڕولاڵ و نابیناش بە هەمان شێوە و بە هەمان مانا بەکاردێت.

سەر راوەشاندن بە شێوەیەکی ئاسۆیی بەلای راست و چەپدا، ئەمەش شێوەیەکی بەکارهێنراوە بۆ گەیاندنی واتای (نەء) لە چەند شێوەیەکدا خۆی دەبینێتەوە:

- نەء، یان نەخێر
- ناتوانم
- نایکەم
- بڕیارنادەم
- نازانم.

هەروەها مانای نیشانەی سەرسوڕمان و بە دڵنەبوونیش دەگەیەنێت.

سەر راوەشاندن، جوڵە و هێمایەکی بڵاوە لە زوربەی کولتوورەکاندا و بنەچەیەکی خۆرسکی هەیە.

- **زمان دەرهێنان:**

لە هێما خۆرسکەکانە، ئاشکرایە، کە منداڵ کاتێ تێری خوارد، ئیدی هەوڵدەدات بە زمان پاڵ بەو خواردنەوە بنێت، کە لەناو دەمیدایە، ئەوەش بۆ ئەوەی پێشانی بدات، کە نایەوێ لەوە زیاتر بخوات. لێرەوە منالّ فێری ئەوە دەبێت، کە ئەگەر شتێکی بە دڵ نەبوو زمانی بۆ بێنێتە دەرەوە. ئێستا ئەو هێمایە لە زووربەی کولتووورە جیاوازەکاندا بە واتای جنێو بەکاردێت، هەرچەندە لە کولتووری کوردەواریدا زیاتر بە واتای تەڵفیزی بۆ گاڵتەپێکردن بەکارهاتووە.

لە لای ئینگلیز جنێوێکی گرانە، بەتایبەتی کاتێ کوڕێك زمان لە کچێك دەربێنێ و سەری زمانی بلەقێنێ، ئەوە تەواو کچەکە زیز دەکات.



- **سەر لەقاندن:**

سەر لەقاندن بە واتای (بەڵێ)... زۆر کەس لەو بڕوایەدایە، کە تەنیا یەك شێوە هێما هەیە بۆ سەر لەقاندن بە واتای (بەڵێ) و هەروەها یەك هێماش بە واتای (نەخێر) ئەویش، کە سەر راوەشاندنە. لە هەمان کاتدا ئەو خەڵکانە لەو بڕوایەدان، کە ئەو دوو هێمایە جیهانین و لە هەموو کولتوورێکدا هاوشێوەیە، هەرچەند ئەو بۆچوونانە دوور نین لە راستیەوە، بەڵام لە هەندێ ناوچە و لەلای هەندێ کولتوور هێمای جیاواز بەکاردەهێنن بە واتای بەڵێ و نەخێر، کە تایبەتە بەو ناوچە و کولتوورانە خۆیانەوە. خۆ ئەگەر ئەم شێوە جیاوازانە بە تەواوی شینەکرێنەوە، ئەوا کەند و کۆسپ دروست دەکات لەبەردەم ئەو گەشتیار و خەڵکانەی لە کولتوورە جیاوازەکانەوە دەچن بۆ ئەو شوێنانەی، کە ئەو هێما جیاوازانەی تێدا بەکاردێت.

لە کاتی سەرلەقاندندا سەر بە شێوەیەکی ستونی دەبرێ بۆ سەرەوە و بە تیژی دەهێنرێتەوە بۆ خوارەوە، ئەم هێمایە بۆ گەیاندنی واتای (بەڵێ) بەکاردێت و تارادەیەکی زۆر لە زوربەی کولتوورە جیاوازەکاندا بڵاوە.

زانای بریتانی (دێسمن مۆریس) لەو بڕوایەدایە، کە مێژووی پەیدابوونی سەرلەقاندن دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای خۆنوشتاندنەوە و کوڕنوش بردن، بەڵام لە زۆر کۆندا خێڵە ئوستالیە کۆنەکان سەر راوەشاندنیان بە واتای بەڵێ بەکار دەهێنا، ئەوەش بۆ یەکەم جار، کە لە لایەن ئەوروپییەکانەوە بینران، بە هەمان شێوە بەکار دەهێنرا لە لایەن هیندیەکانی ئەمازۆنەوە، ئەسکیمۆ، فیوجیەکان، پاویوان، سامۆوانس، بالینین، مەلاییس، ژاپۆن، چین و گەلـێ لە خێڵە ئەفریکاییەکان، هەروەها گشت ئەوروپا و باکور و باشووری ئەمەریکا، ئوستالیا و نیوزلاندا.

لە هەمان کاتدا وەك باسمان کردووە لەلایەن کەسانی کەڕ ولاڵ و نابیناشەوە بەکاردێت.

سەرلەقاندن دەتوانرێ بەم واتایانەی لای خوارەوە بەکاربێ



- بەڵێ
- ئاگاداری. ...بەڵێ گوێم لێتە
- پشگیری کردن. ....بەڵێ زۆر راستە
- تێگەیشتن. .....بەڵێ لە مەبەستەکەت تێدەگەم
- رازی بوون. ...بەڵێ جێبەجێی دەکەم
- دەرخستی راستی. ...بەڵێ ئەوەی دەیڵێی راستە.

- **(زەردەخەنە و گریان)**

زووربەمان دەزانین کاتێ مندالّ لە دایك دەبێت دەگری، یان زەردەخەنە لەسەر لێوەکانیەتی. ئەمەش بە هەمان شێوە لای مرۆڤی کەڕولاڵ و نابیناش دەبینرێت و هەریەکەشیان وەك یەك ئەو دوو هێمایانەیان لەگەڵ خۆیاندا هێناوە.

مرۆڤ چۆن فێری زمانی جەستە دەبێت؟

بە گشتی ئەو هێمایانەی، کە مرۆڤ فێری بووە یان فێری دەبێت، بە بێ هەستی یاخود بە مەبەستی فێربوون، سێ رێگای تایبەتی هەیە:

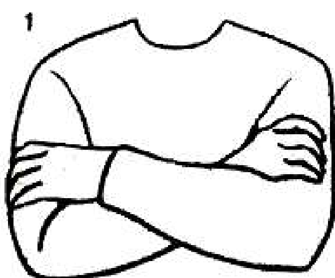
یەکەم:

بە پێی باری گونجاندن و لەباربوون:

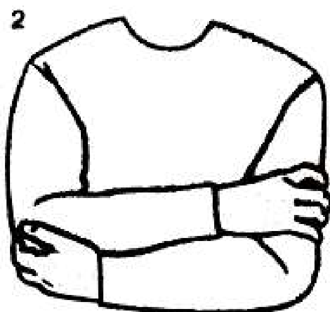
لەوانەش، ئەو شێوەیەی، کە مرۆڤ بۆ رێکردن و رۆشتن بەکاری دەهێنێت، قاچ خستنە سەر قاچ لە کاتی دانیشتندا، هەروەها باڵکردن بە ناو یەکدا لەسەر سنگ، کە ئەوەش بە پێی باری لەباربوون لە لای هەر مرۆڤێکەوە دەکرێت، تەنانەت ئەگەر لە هەرکەسێك بپرسیت، کاتێ باڵەکانت لەسەر سنگت دەکەیت بە ناو یەکدا، کام باڵیان دەخەیتە سەر کامیان؟ تا کارەکە دووپات نەکاتەوە، راستەوخۆ وەڵامی پێنییە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە مرۆڤ بێ بیرکردنەوە ئەم هێمایەی دۆزیوەتەوە، ئەویش بە پێی باری



گونجاندن و لەباربوونی. بەڵام لە کولتووری ئەو میللەتانەی، کە دابوو نەریتی ئاینی ئیسلامی تێیدا بڵاوە، بەهۆی نوێژکردنەوە فێری ئەوە بووە، کە باڵی راستی بخاتە سەر باڵی چەپ، ئەمەش تەنیا لە کاتی نوێژ کردندا، چونکە وەك دەستور و یاسای نوێژ، رێ نادات بەوەی دەستی چەپ بخرێتە سەر دەستی راست، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر ئەو کەسانەی نوێژیش دەکەن، کاتێ بۆ بێتاقەتی باڵەکانیان دەخەنە سەر سنگیان، هەر یەکەیان بە جۆرێ ئەو کارە دەکەن.
بەگشتی باڵکردن بە ناویەکدا لەسەر سنگ، چوار شێوەی هەیە:

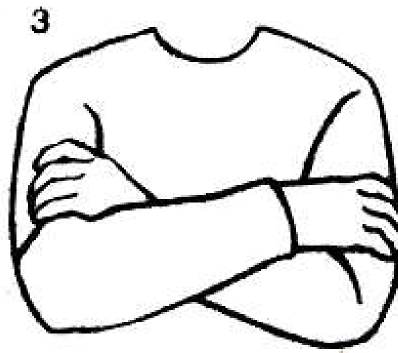


1. باڵی چەپ دەخرێتە سەر باڵی راست، بە دەستی چەپ ماسولکەی باڵی راست و بە دەستی راست ماسولکەی باڵی چەپ دەگیرێت.



2. باڵی راست دەخرێتە سەر باڵی چەپ و بە دەستی راست ماسولکەی چەپ و بەدەستی چەپ ئانیشکی راست دەگیرێت.





3. باڵی راست دەخرێتە سەر باڵی چەپ و بە دەستی راست ماسولکەی چەپ و بەدەستی چەپ، ماسولکەی راست دەگیرێت.



4. باڵی راست دەخرێتە سەر باڵی چەپ و بە دەستی راست بازووی چەپ دەگیرێت و بە دەستی چەپ ئانیشکی راست دەگیرێت.

دووەم:

لاساییکردنەوە:

رۆژانە مرۆڤ زۆر لەو جوڵەو هێمایانەی لە دەوروبەری خۆی دەیبینێت، لاساییان دەکاتەوە، بە تایبەتی منداڵ هەوڵدەدات لە رۆشتن و رێکردندا لاسایی باوك و دایکی خۆی بکاتەوە. هەروەها زووربەی ئەندامانی خێزانەکان هەوڵدەدەن، کە کۆپی و لاسایی یەکدی بکەنەوە.



سێیەم:

ڕاهێنان و مەشقکردن:

مرۆڤ کاتێ کەسانی دی دەبینێت، هێمایەك یان جوڵەیەك بە واتایەکی تایبەتی بەکاردەهێنێت، ئەویش هەوڵدەدات مەشقی لەسەر بکات، تا فێری دەبێت و لە کاتی خۆیدا بەکاری دەهێنێتەوە.

لەوانەش وەك دەست خستنە ناو دەستی یەکدی (تەوقەکردن) چاوداگرتن، برۆ هەڵتەکاندن. بە گوێرەی چاوداگرتنەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگۆڕێ و هەندێ کەس زۆر بە جوانی چاو دادەگرێ و هەندێکیش لاواز و بێ تاقیکردنەوەیە لەو رووەوە، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێ، کە ئەم هێمایە لە ئەنجامی مەشقکردنەوە فێری دەبن، بۆیە لای کەسانێك بە جوانی و لای کەسانێکی دی بە نارێکی دووپات دەکرێنەوە.

هێما و دەربڕینە روخسارییەکان

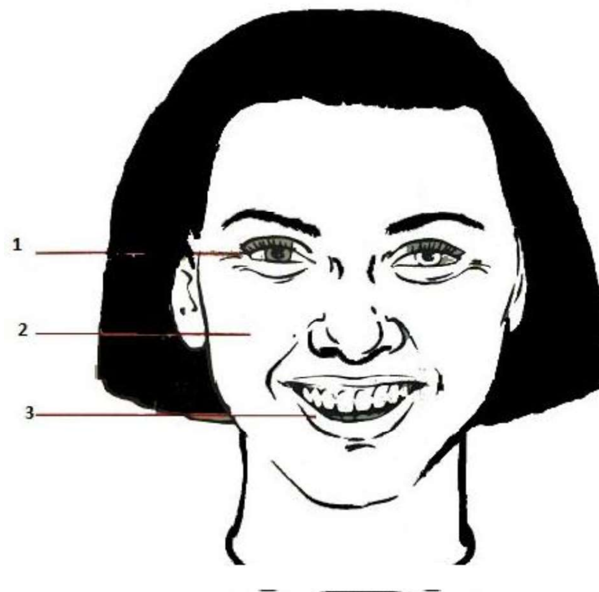
دەربڕینە روخسارییەکان لە شەش شێوەی دیاردا دەردەکەوێ، کە لە زۆربەی کولتوورەکاندا هاوشێوەن. زووربەی زاناکانی زمانی جەستە لەو بڕوایەدان، کە ئەم هێما و دەربڕینانە زیاتر زکماکە، وەك لەوەی لە دەوروبەرەوە فێریان بووبن. لەو هێمایانەش: شادمانی، غەم وپەژارە، سەرسوڕمان، ترس، توڕەیی و بێزکردنەوە.

کە بەهۆی کۆمەڵێك هێماوە لەسەر روخسار دەردەکەون و مرۆڤ بە ئاسانی لە واتاکەی تێدەگات.

بەگشتی سێ بەشی سەرەکی روخسار بەشداری لە دەربڕینەکەدا دەکەن، ئەوانەش، (وەك ناوچەوان وبرۆ)، (چاو و پێڵووەکان وبەشی سەرەوەی لووت)، لەگەڵ بەشی خوارەوەی روخسار، کە (کۆتایی لووت و روومەتەکان و دەم و چەناگە) دەگرێتەوە.



شادمانی

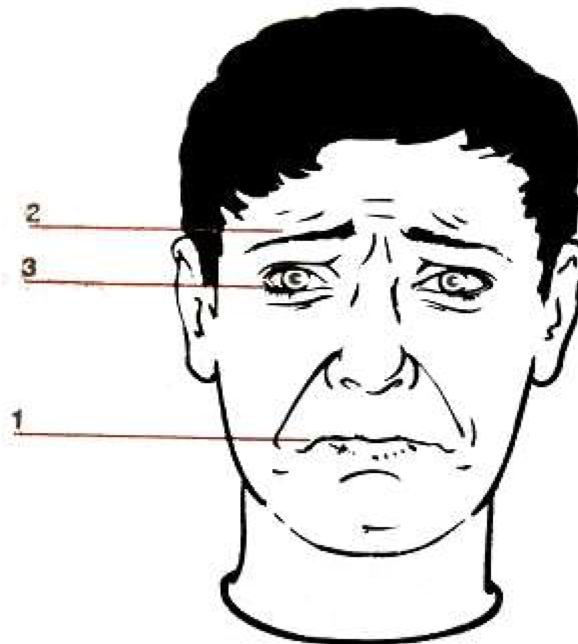


بۆ دەربڕینی ئەم هێمایە، زەردەخەنە هێما و نیشانەیەکی سەرەکیە لە گەیاندنیدا، زەردەخەنەش بە ئاشکرا لە چاوەکان و بەشی خوارووی روخساردا دەردەکەوێت. هەر وەك لە وێنەکەدا دەبینرێت

1. پێڵوی خوارەوەی چاو کەمێك دەکرێتەوە و چرچێکی کەم دەکەوێتە ژێری گۆشەکانیەوە.
2. گۆشەکانی دەم پان دەبێتەوە و لێوەکان بەرەو دەرەوە و رووەو سەروو دەکشێن، بەهۆی ئەوەوە ددانەکانی بەشی سەرەوە دەردەکەون، زەردەخەنەی بەهێز چرچێك دەخاتە گۆشەکانی دەمەوە بەرەو لای لووت.
3. روومەتەکان گەش دەبنەوە و لە هەمان کاتدا ئەوەندە بۆ سەرەوە بەرزدەبنەوە، کە قەوارەی چاوەکان بچوك دەنوێنن.



غەمگینی

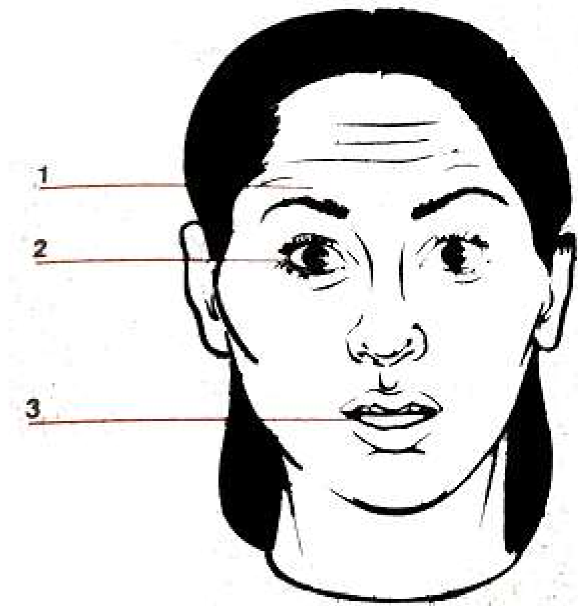


غەم و پەژارە لە دەمەوە دەردەکەوێت....

1. ئەویش بەوەی گۆشەکانی شۆڕدەبنەوە و لێوەکان بە داخراوی دەبینرێت و چرچیش دەکەوێتە لاکانیانەوە.
2. بناغەی لووت و پێستی نێوان برۆکان شێوەی سێگۆشە وەردەگرێ. هەروەها لەوانەیە چرچ بکەوێتە ناوەڕاستی نێوچەوانەوە.
3. چاوەکانیش وەکو فرمێسکیان تێزابێت، وادەردەکەون.

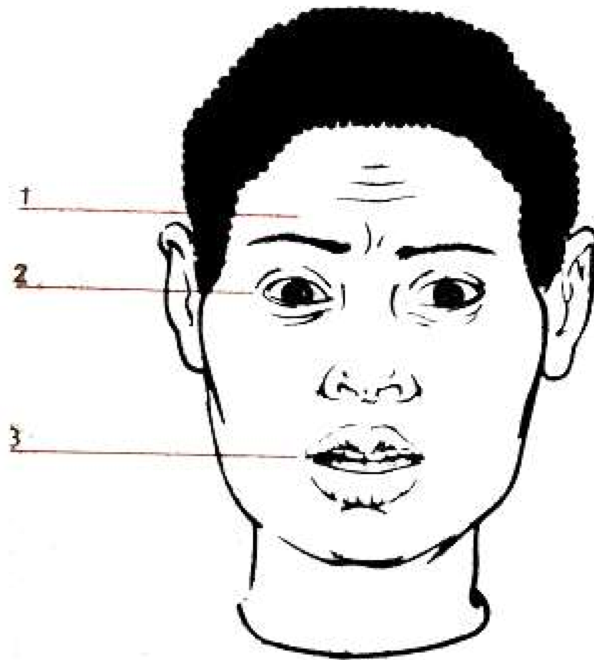


سەرسورمان



1. برۆكان بۆ سەرەوە بەرزدەبنەوە و بە پانتایی ناوچەوان چرچی لەسەر دەردەكەوێ.
2. چاوەكان دەكرێنەوە و سپێنەكەی بە زەقی دەبینرێت.
3. كەمێ لێوەكان لەیەك دووردەكەونەوە و دەم والآدەبێت.

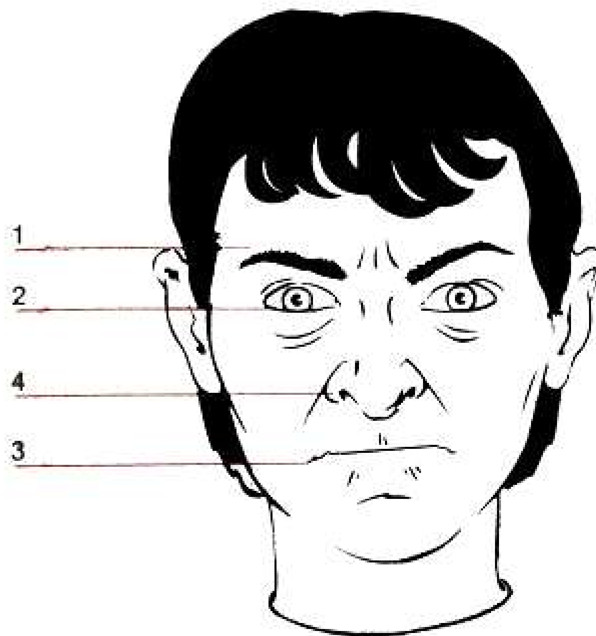
ترس



له دەربڕینی ئەم هێمایەدا هەست بە هاوشێوەیی سەرسامیش دەکرێت، هەرچەند کەمێ جیاوازی لە نێوان کولتوورەکاندا بەدی دەکرێت.

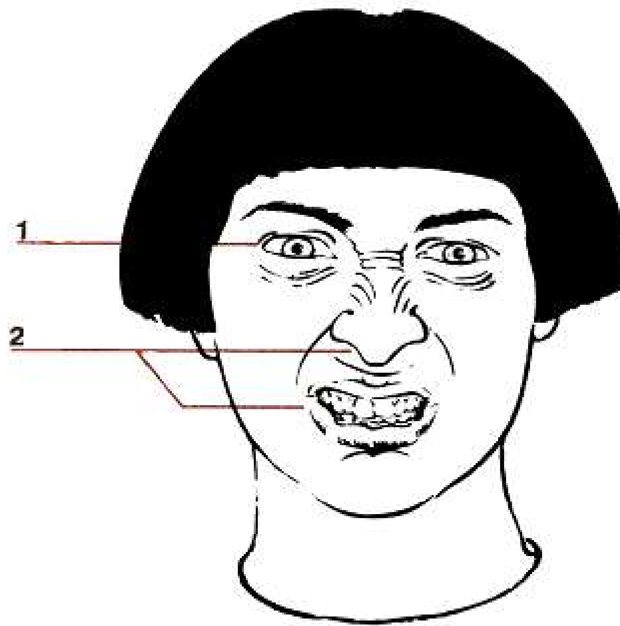
1. برۆکان بەرزدەبنەوە و بەرەویەك دەکشێن، بەڵام لە شێوازی سەرسامی کەمتر، هەروەها ناوچەوان چرچی تێدەکەوێت، هێڵی چرچەکان کورت و بچوکترە لە سەرسامی، واتە پانتایی نێوچەوان نابڕن.
2. پێڵووەکانی چاو دەکرێنەوە، بەڵام پێڵوی سەرەوە بە رادەیەکی زیاتر، کە ماوە دەدات بە سپێنەی چاو تا تەواو دەرکەوێت.
3. لێوەکان لەوانەیە بۆ دواوە بکشێن بە دەوری دەمێکی کراوەدا.

توڕەیی



1. لە کاتی توڕەیدا جەمسەرە نزیکەکانی برۆکان شۆڕدەبنەوە و جەمسەرە دوورەکان بەرزدەبنەوە، هەروەها چرچێ دەکەوێتە سەر پێستەکەی نێوانیان.
2. چاو بە تیژی دەڕوانێ و پێڵووەکان لەیەك نزیك دەبنەوە و قەوارەی چاو تەسك دەبێتەوە.
3. لێوەکان رێکن و بە توندی داخراون، هەروەها گۆشەکانی شۆڕدەبنەوە، ئەمە بەگشتی، بەڵام هەندێ جارو لای هەندێ کەس دەم کەمێ دەکرێتەوە.
4. ئەو کەسانەی نەخۆشی لووتیان هەیە مشەمش دەکەن.

بێزکردنەوە



کاتێ مرۆڤ بێزبکاتەوە، کاردانەوەکەی زیاتر لەسەر چاوەکان و بەشی خوارەوەی روخساردا دەردەکەوێت. ...

1. پێڵوی خوارووی چاو دەکرێتەوە و پێستەکەی ژێری چرچێکی کەمی تێدەکەوێت.
2. چرچ دەکەوێتە سەر لووت و روومەتەکان و بەرەو سەرەوە دەکشێ، لەوانەیە هەردوولێو بەرزببێتەوە، یان تەنیا بەشی سەرەوەی و لەو بارەیاندا لێوی خوارەوە شۆڕدەبێتەوە و بەرەو دەرەوە دەکشێ.



هێماکانی دەست

دەستەکان لە ژیانی رۆژانەدا دوو ئەندامی کارا و گرنگن بۆ مرۆڤ و هەندێ لە ئاژەڵەکانی وەك مەیمون و گۆرێلا. مرۆڤ هەمیشە ژیانی بەهۆی دەستەکانیەوە تاوتوودەکات. لە زۆربەی هەڵوێستە تایبەتیەکاندا بەکاریان دەهێنێ، لە ژیانی پیشەیدا و بۆ هەموو جۆرە ئیشێك دەستەکان لە کاردایە، هەروەها لە ژیانی تایبەتیدا، بۆ خواردن دروستکردن، نانخواردن وخواردنەوە، گوێزانەوە و ئاڵوگۆڕکردنی شتەکان، نووسین، تەنانەت شەڕکردن. جگە لەمانەش دەستەکان بە تایبەتی بەهۆی هەستەکانی سەری پەنجەکانەوە بۆ وروژاندنی ئارەزووی سێکسی تەواو کاریگەرە. لەگەڵ هەموو ئەمانە و زۆر لایەن و بواری دی لە ژیاندا، دەستەکان دەورێکی باڵا و کاریگەر دەگێڕن لە پاڵپشت و رێکخستنی دەربڕینە دەروونیەکان و شان بە شانی وتە لە جوڵە و هێماکردندان.

بە گشتی ئەو هێمایانەی، کە دەستەکان پێی هەڵدەستن و ئێمە دەمانەوێ لێرەدا لێیان بدوێین، زۆربەیان لە لایەن...(Dr. Desmond Morris)ەوە پێناسە کراون، هەموو ئەو هێمایانە قسەکەر لە زۆر هەڵوێستی جیاوازدا بە کاریان دەهێنێ.

یەکەم:

گرتنی توندوتۆڵ:

کاتێ، کە شتێکی قەبارە بچوکی وەك دەرزی، یان پێنوسێك دەگرین بە دەستەوە، هەوڵدەدەین بە شێوەیەکی توندوتۆڵ یان بەگرنگیپێدانەوە لە نێوانی پەنجەکاندا بیگرین. زۆرجار لە کاتی قسەکردندا ئەو کردارە وەك هێمایەك بەکاردێت، واتە سەری پەنجەکان بەریەك دەکەون و ووردی و سوربوونی قسەکەر پێشان دەدات بۆ دیاریکردن و چەسپاندنی خاڵێکی دیاریکراو لە وتەکانیدا. ئەم جۆرە هێمایانە زیاتر لەپی دەست رووی لە خودی قسەکەرە.



1. پەنجەکەڵە بە توندی بەر پەنجەی چوارەم کەوتووە، وەك لە وێنەکەدا دەیبینین، ئەم هێمایە لەوە دەچێت، کە مرۆڤەکە شتێکی قەبارە بچوکی بە شێوەیەکی توندوتۆڵ بە هۆی پەنجەکەڵە و پەنجەی چوارەمەوە هەڵگرتبێت. لێرەدا قسەکەر دەیەوێت پەیامێکی گرنگ بگەیەنێ، کە خۆی دڵنیایە لە راستی پەیامەکەی.



2. پەنجەکەڵە لە رووی ناوەوە بەر سەری هەر چوار پەنجەکانی دی کەوتووە، لەم هێمایەدا بە شێوەیەکی هێمن و لەسەرخۆ قسەکەر دەیەوێت خاڵێکی گرنگ لە وتەکانیدا دیاری بکات، هەروەها هەوڵدەدات، کە جەماوەرەکە گرنگی بە وتەکانی بدەن.



3. نزیك بوونەوەی پەنجە کەڵە و پەنجەی چوارەم، ئەمەش هێمایەکە، کە قسەکەر تەواو دڵنیا نییە لەوەی، کە دەیەوێ لێیبدوێ، یان دەیەوێ پرسیارێك بکات.

دووەم:

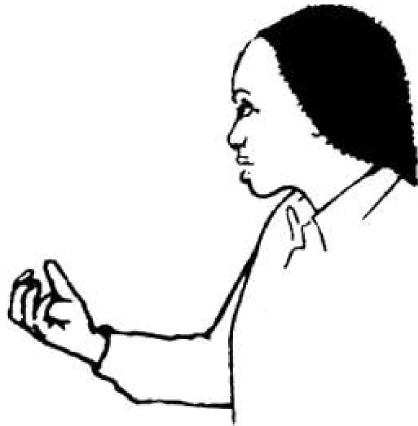
مستی بەهێز:

مستی بەهێز وەك ئەوەی، کە مرۆڤ چەکوشێکی بەدەستەوە گرتبێت و هێز، یان زۆری لەگەڵدابێت، لەم هێمایەدا دەست شێوەی مستەکۆڵەی وەرگرتووە و لەپی دەست رووی بۆ ناوەوەیە.

قسەکەر لە کاتی بەکارهێنانی ئەم جۆرە هێمایانەدا، دەیەوێ هێز بەکاربهێنێ لە گەیاندنی مەبەستەکەیدا، یاخود دەیەوێ دەست بگرێ بەسەر ئەو جەماوەرەی، کە ئامادەن بۆ گوێگرتن لە وتەکانی.

1. بە هۆی پەنجە کەڵەوە هەر چوار پەنجەکەی دی بە توندی دەنوقێنرێ و شێوەی مستەکۆڵەیەکی بەهێز دەنوێنێت. ئەم هێمایە زیاتر قسەکەرانی سیاسی و سیاسەتمەداران بەکاری دەهێنن، ئەوەش لە کاتی گەیاندنی بیرورایەکی تایبەتی و بۆ چەسپاندنی راکانیان لە مێشکی جەماوەردا.





2. پەنجەکانی دەستێك وەك شێوە کەمۆڵە خڕدەکرێتەوە و ئەم هێمایە زیاتر مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە قسەکەر لە وتەکانیدا دەیەوێ داخوازیەك بکات لە جەماوەرەکەی،تا وتەکانی بە شێوەیەکی گشتی لێوەربگرن. هەروەها ئەم هێمایە هێز و زۆرەملی تێدا نییە.



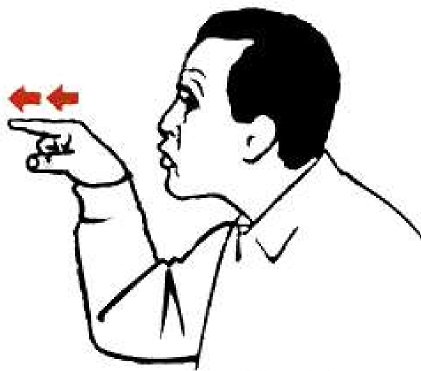
3. سەری هەر پێنج پەنجەکان بۆ ناوەوە دەچەمێتەوە و کەمێ دوورن لە یەکەوە، لەم هێمایەدا قسەکەر دەیەوێ بیرێك یان فرمانێك بگەیەنێ بە گوێگرەکانی.

سێیەم:

هێماکانی هەڵچوون وهەژاندن

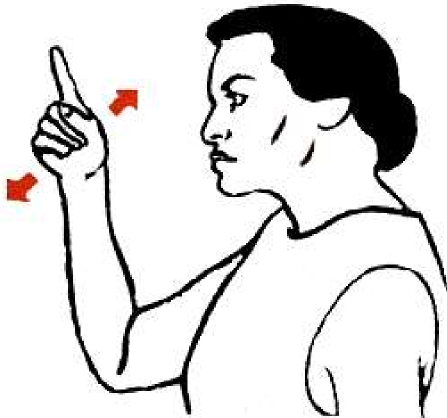
زۆر جار مرۆڤ لە کاتی وتووێژدا دەست رادەوەشێنێ بۆ گەیاندنی واتای هەڵچوون، یان توڕەبوون، یاخود بۆ گەیاندنی پەیامێکی زۆرەملی. لەو هێمایانەش وەك پەنجە درێژکردن بۆ رووی کەسێك. (وەك ئەوەی بیەوێ پەنجە بکات بە چاویدا)، هەروەها پەنجەی هەڕەشەکردن و زۆری دی.

لە بەکارهێنانی ئەم هێمایانەدا لەپی دەست رووی لە بەرامبەر و کەسی مەبەستە.



نموونەی یەکەم:

کاتێ کەسێك هێرش بکاتە سەر کەسێکی دی، یان بیەوێ لۆمەی بکات لەسەر هەڵەیەك، بەدەم قسەکردنەوە بەرەو رووی دەچێ و پەنجەی چوارەمی بۆ درێژ دەکات، وەك ئەوەی بیەوێ بیکات بە چاویدا.



نموونەی دووەم:

قسەکەر بۆ گەیاندنی پەیامێك لەگەڵ هەڕەشە و توڕەبووندا پەنجەی چوارەمی وەك دارعەسایەك بەرزدەکاتەوە و بۆ سەر و خوار رایدەوەشێنێ، تا بتوانێ مل بە بەرامبەرەکەی کەچ بکات.

نموونەی سێیەم:



قسەکەر وەك چنگی کردبێ بە شتێیەکدا، دەستی بە شێوەی مستەکۆڵە دەنوقێنێ، بەمەش دەیەوێ، کە هێز و زۆر لە گێڕانەوە و گەیاندنی گەواهینامەیەکی پڕ لە قوربانی پێشان بدات.

نموونەی چوارەم:



قسەکەر دەیەوێ، کە ئەو شتانەی دەیگەیەنێ کەسی دی بەرپەرچی نەداتەوە و هەر ئەوە بێت، کە ئەو مەبەستێتی و لای خۆی پەسەندە، هەروەها لەم هێمایەدا زۆرەملی بەدیدەکرێت، وەك دەبینین لە وێنەکەدا قسەکەر بە دەستێکی شێوەی دەمە تەورێکی پێشانداوە و زیاتر بەرەو خوارەوە دایئەوەشێنێ. مەسەلەکەی لای خۆی بڕیوەتەوە.

نموونەی پێنجەم:



بۆ گەیاندنی پەیامێك یان بیرێك، کە جێی دەمەتەقێ و لێدوان نەبێت، قسەکەر بەم هێمایە دەیەوێ لە گوێگرەکانی بگەیەنێ، کە ئەو شتانەی ئەم دەیلێ دوا بڕیارە. هەربۆیە هەردوو دەستی وەك شێوەی مەقەستێك دەخاتە سەر یەك و لەپی دەستەکانی دەکاتە دەرەوە، تا واتای بڕانەوەی بڕیارەکە بگەیەنێ.

نموونەی شەشەم:

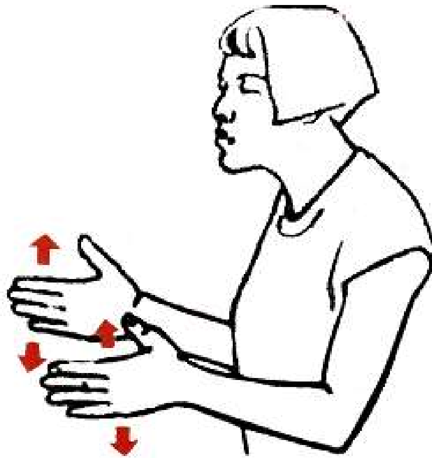


کاتێ کەسێ بیەوێ، کە بیرو بۆچوونی کەسێکی دی ڕەتکاتەوە و نەهێڵێ تێکەڵ بە بیروراکانی ئەم بێت، دەستێك یان هەردوو دەستی بەرزدەکاتەوە، رووی لەپی دەستی دەکاتە بەرامبەرەکەی، وەك بیەوێ ڕێگری بکات لەو شتانەی، کە ئەو دەیلێت.

چوارەم:

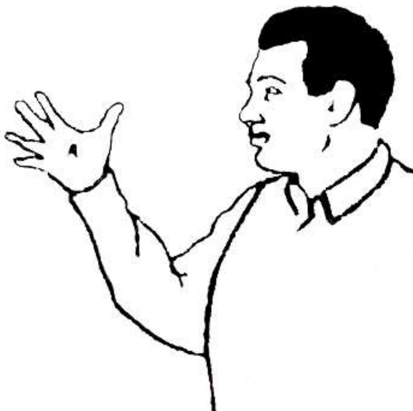
هێماکانی دەست پانکردنەوە:

ئەو هێمایانەی، کە قسەکەر دەستی بۆ پان دەکاتەوە، زیاتر خۆزگەی ئەوە دەخوازێت، کە وتەکانی، یان بیرەکەی لای گوێگرەکانی پەسەند بکرێ و بە گوێی بکەن.



نموونەی یەکەم:

قسەکەر پیلانێك یان دەستوورێك دەخوازێ تا بیگەیەنێ بە گوێگرانی، بۆ ئەو مەبەستەش هەردوو لەپی دەستی بەرامبەر بە یەك رادەگرێ، وەك بیەوێ پێوانەی شتێك پێشان بدات، لەگەڵ ئەوەشدا دەستەکانی بۆ خوارەوە و بۆ سەرەوە دەجولێنێت.



نموونەی دووەم:

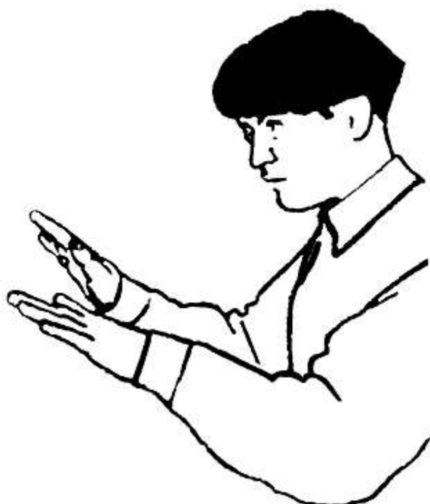
قسەکەر خۆزگەی ئەوە دەخوازێ، کە بیتوانیایە هەر هەموو گوێگرانی بەبێ جیاوازی ببینیایە، پەیوەندی پێوە بکردنایە. بۆ ئەو مەبەستەش دەستێکی بەرزدەکاتەوە و پەنجەکانی بڵاودەکاتەوە.

نموونەی سێیەم:



قسەکەر لە بەردەمی جەماوەرێکدا هەردوو لەپی دەستی بۆ سەرەوە بەرزدەکاتەوە، وەك بیەوێ داوای یارمەتیان لێبکات، یان لێیان بپاڕێتەوە، تا وتەکانی پەسەند بکەن و داخوازیەکەی جێبەجێ بکەن .

نموونەی چوارهەم:



قسەکەر هەردوو لەپی دەستی بە بلاَویی بۆ خوارەوە رادەگرێ و دەیانجولێنێ، واتە سەرو خواریان پێدەکات، بەمەش دەیەوێ دەنگە دەنگی ناو جەماوەر کپ بکاتەوە، یان هەڵچوون و توڕەیی کەسێك.



نموونەی پێنجەم:



قسەکەر رووی هەردوو لەپی دەستی دەکاتە خۆیی و بەم هێمایەش دەیەوێت زیاتر جەماوەر یان گوێگرانی لە خۆی نزیك بکاتەوە، یان لەو بیروباوەڕەی، کە خۆی بڕوای پێیەتی. هەروەها دەیەوێ قەبارەی بڕیارەکەش پێشان بدات.



دیدار و چاوپێکەوتن:

لە کولتووری کوردەواریدا هەندێ هێما و نیشانەی تایبەتی هەیە، بە تایبەتی بۆ ڕێزلێنانی یەکتری. کاتێ کەسانی بە تەمەن سلاو لە کەسێکی دانیشتو دەکەن، هەستی ڕێز بەبێ هەستی، کەسە دانیشتووەکە بەرز دەکاتەوە و زۆر بە ڕێزەوە وەلامی سلاوەکە دەداتەوە. هەندێ جاریش و لای هەندێ کەس دەستیش دەگیرێت بە سنگەوە. ئەم جۆرە ڕێزگرتنەش بە زۆری لای ئەو نەتەوانە باوە، کە داب و نەریتی ئایین بە شێوەیەکی فراوان
لە ناویاندا بلاوە.

هەر لەو هێمایانە، زۆر جار دوو کەس، کە دەمێك بێت یەکتریان نەبینیبێت، کاتێ چاویان بە یەك دەکەوێت، دەست ئەخەنە ناو دەستی یەکەوە، یان باوەش بە یەکدا دەکەن و زۆر جاریش بە تایبەتی لە کولتووری کوردەواری و لای عەرەب و تورك و فارس، یەکدی ماچ دەکەن. بەلام ئەو جۆرە هێمایانە لە دیدار و چاوپێکەوتنی کولتوورەکانی تردا دەگۆڕێ و هەندێکیشیان ڕەچاو ناکرێ و یاخود بەپێی جۆری ڕەگەزی نێر و مێ مامەلەی تایبەتی لەگەلدا دەکرێت.
ئەگەر ئێمە بچینە وێستگەی شەمەندەفەر، یان فڕۆکەخانە، زۆر لە هێماکانی دیدار و چاوپێکەوتن بە شێوەی جیاواز دەبینین. جا لێرەوە هێماکانی دیدار و چاوپێکەوتن و ڕێزلێنان بە پێی جۆر و کولتوور و شێوەی بە کارهێنانیان باس دەکەین.
کاتێ دوو کەس چاویان بەیەك دەکەوێت و لەیەك ئاشنا دەبن، هەندێ نیشانەی ناسینەوە و ئاشنایی لە لای هەردووکیان دەردەکەوێت.

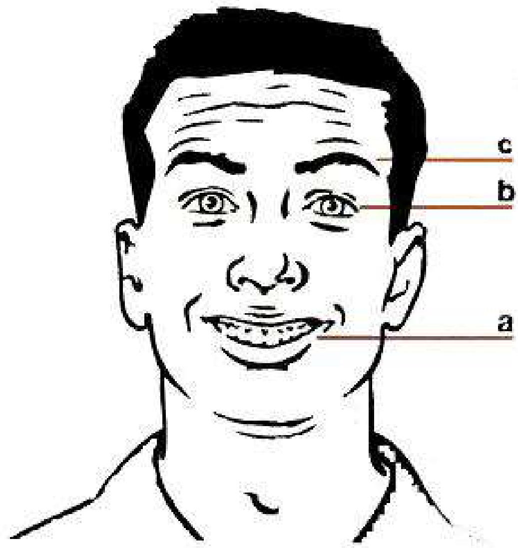


a) زەردەخەنە، کە مانای خۆشحاڵی بینینەکە دەردەخات.

b) سەربردن بۆ دواوە، واتای سەرسامیەکی چاوەڕوان نەکراو دەگەیەنێت.

c) چاو کرانەوە وپەیدابوونی چرچ لەسەر ناوچەوان، هەروەها بەرزبوونەوەی برۆکان.

ئەوانەش هەمووی پێکەوە ئەوە دەگەیەنێت، کە ئەو دوو هاوڕێیە، یان دوو ناسیاوە، خۆشحاڵن لە دیداری یەك، هەرچەند کەسیان چاوەڕێی ئەو رێکەوتە نەبوون، بۆیە سەرسامیەك لەسەر روخساریان دەردەکەوێت. وەك لە وێنەکەدا دەیبینین.





تەوقەكردن:

تەوقەكردن، یەكێكە لە هێما بڵاوەكانی ڕێزگرتن لە سەرتاسەری جیهان و لەناو هەموو كولتوورێكدا بەكاردێت و شێوەی تایبەتی و جۆراوجۆری هەیە.

لە جیهانی ڕۆژئاوادا لە كۆنەوە بە واتای ئەوە هاتووە، كاتێ كەسێ دەست درێژدەكات بۆ تەوقەكردن لەگەڵ كەسێكی تردا، ئەوە نیشان دەدات، كە دەستی بەتاڵە و هیچ جۆرە چەكێكی كوشندەی پێنیە لە دژی بەرامبەرەكەی، دەست خستنە ناودەستی تەنیا مەبەستی دۆستانە و ڕێزە.

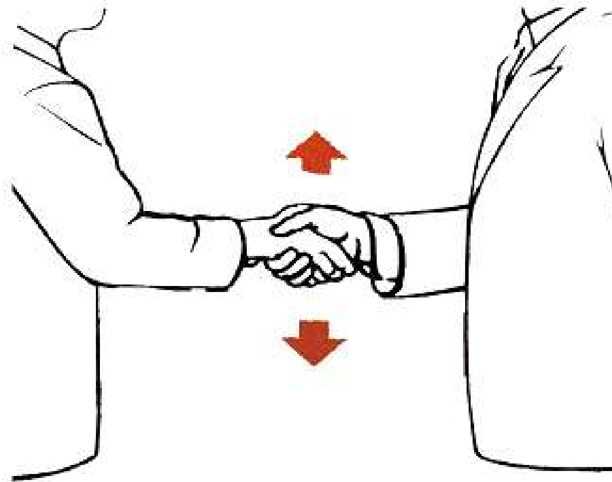
هەندێ لە توێژەرەوەكان لەو بڕوایەدان، كە تەوقەكردن لە ڕۆمانەكانەوە داهاتووە، ئەویش بەوەی، كە لە كۆندا پاڵەوانە شەركەرەكان بۆ ئەوەی دەستیان لە بەرامبەرەكانیان گیر بێت هەوڵیان دەدا دەستی یەكتر بگرن، تا هەلی پەلاماردان بۆ خۆیان ساز بكەن.

هەروەها بە بۆچوونی زۆر لە زانایان ئەو شێوە تەوقەكردنەی ئەمڕۆ لە جیهاندا باوە سەرەتاكەی دەگەڕێتەوە بۆ دوو سەدە بەر لە ئێستا.

جۆرەكانی تەوقەكردن بە پێی كولتووره جیاوازەكان:

كاتێ دوو كەس تەوقە دەكەن، هەریەكەیان دەستی ڕاستیان دەخەنە ناو دەستی یەكەوە و پەنجە كەڵەكانیان دەكەوێتە سەرەوە و لەپی دەستەكان بەریەك دەكەون و دەستی یەك بۆ سەر و خوار ڕادەوەشێنن. ئەمەش شێوەی ئاسایی تەوقەكردنە لە زۆربەی كولتوورەكاندا و تا ڕادەیەك هاوشێوەیە.

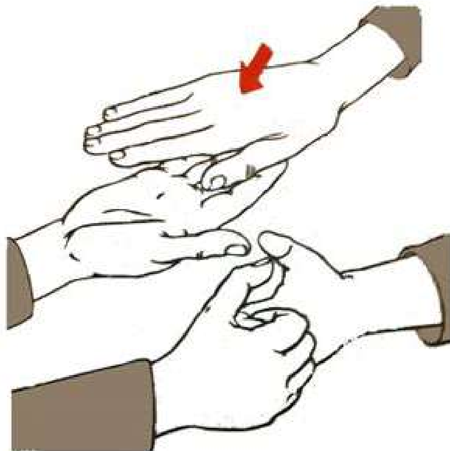




بەڵام بۆ راوەشاندنەکەی لە ئەوروپای رۆژئاوایدا تەنیا یەك جارە و لە باشووری ئەوروپاو ئەمەریکای لاتینی زیاتر و بە هێزتر دەستی یەك رادەوەشێنن.
هەروەها لە رۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا و لە لای هەندێ نەتەوە دەستی یەکدیش ماچ دەکەن. لە لای کوردیش ئەم جۆرە تەوقەیە هاوشێوەیە و لە بوارێکی تردا تەوقەکردن رۆڵێکی تر دەبینێ، ئەویش، کە لە کاتی مامەڵەکردن و کڕین و فرۆشتنندا زیاتر بەرچاو دەکەوێت، بە تایبەتی لای جوتیاران و جامبازی مەڕ و ماڵات فرۆش، کە لە کاتی مامەڵەدا، کڕیارەکە دەستی خاوەن ماڵەکە دەگرێ و هەوڵی ئەوەی لەگەڵ دەدات بەو نرخەی خۆی دەیەوێ رازی بکات، جا لەو کاتەدا دەبینی، کە کڕیار بە توندی دەستی فرۆشیار رادەوەشێنێ و ئەویش بە پێچەوانەوە دەیەوێ دەستی خۆی لە ناو دەستی کڕیار دەربێنێ و بەم جۆرە دووپات دەبێتەوە، تا دەگەنە ئەنجام بە بوون و بە نەبوون.
هەروەها زۆر جار کەسی سێیەم دەکەوێتە بەینەوە و بە هەردوو دەستی مەچەکی کڕیار و فرۆشیار دەگرێ، کە ئەوانیش دەستیان لە ناو دەستی یەکدایە، ئەمیش هەوڵدەدات رێکیان بخات، بۆیە مەچەکیان بۆ سەرەوە و خوارەوە رادەوەشێنێ و بە دەمیشیەوە بەرزونزمی نرخەکە هاوسەنگ ئەکات.

هەروەها لە هەندێ لە وڵاتانی ئەفریکا وەك گانا، تەوقەکردن لە نێوانی دوو هاوڕێدا وەك شێوەی ئاسایی دەکرێت، بەڵام لەپی دەستیان لەیەك دەخشێنن و لە کۆتایشدا بە پەنجەکانی ناوەڕاست و پەنجە کەڵە چەقەنەیەك لێدەدەن، ئەمەش لای ئەوان تەنیا بۆ هاوڕێی زۆر نزیك بەکاردێت.
جۆرێکی تر لە تەوقەکردن لە ئەفریکا، بە تایبەتی لە نێوان کەسانی ئایینیدا زیاتر لەپی دەستی راستیان لە یەك دەخشێنن.

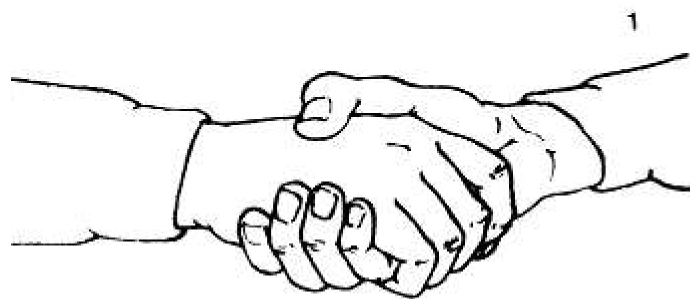
- لە ئەمەریکای باکوری تەوقەکردن لە نێوان دوو هاوڕێدا، لەپی دەستیان دەدەن بە یەکدا و دوایی سەری پەنجەکانی یەکەم، دووەم، سێیەم و چوارەم لە یەك گیر دەکەن.



- لە مەکسیك تەوقەکردنی ئاسایی لە نێوان دوو هاوڕێدا، پەنجەکەڵەی دەستی راستی یەکدی دەگوشن.

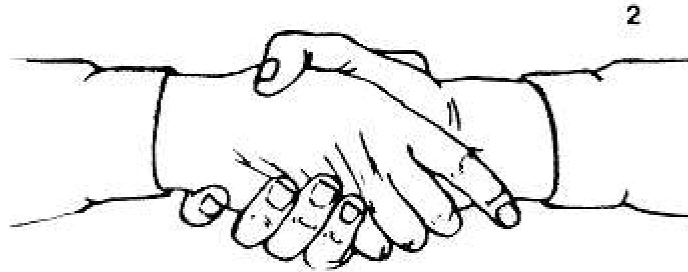


- له زوربەی کولتوورەکاندا دوو هاوڕێ، کە ماوەیەك بێت یەکدیان نەبینیبێ، له دیدار و چاوپێکەوتندا زۆر بە گەرمی تەوقە لەگەڵ یەکتر دەکەن، بەڵام کەسی یەکەم، کە دەستی درێژ دەکات بۆ تەوقەکردن، دەیەوێت لوت بەرزییەك پێشان بدات، بۆ ئەو مەبەستەش لەپی دەستی رووی بۆ خوارەوە دەکات، بەم شێوەیە دەوترێ تەوقەی زۆرەملی. چونکە کەسی دووەم کاتێ، کە دەستی هێنا بۆ تەوقەکردن، دەبێت لەپی دەستی رووی بۆ سەرەوە بێت، بەمەش دەستی پاڕانەوە پێشان دەدات. ئەم جۆرە تەوقەکردنە زیاتر لە نێوان پیاوانی بازرگاندا باوە و زۆرەملییەکی تێدایە، کە لە مامەڵەی بازرگانیەکەدا رەنگ دەداتەوە و کاریگەریەکی تایبەتی هەیە. (وێنەی 1)





- تەوقەکردن لە نێوان دوو کەسی هاوهێزدا، زیاتر بە شێوەیەکی ئاسایی دەستیان دەخە ناو دەستی یەکەوە و پەنجە کەڵەکانیان هاورێك دەبێت و بە توندی دەستی یەك دەگوشن، ئەم شێوەیە لە رۆژهەڵات زیاتر باوە و نیشانەی دڵسۆزی و رێزە. (وێنەی 2)



- دوو کەسی سیاسی، دوو بازرگان، یان دوو هاورێی دێرین، ئەگەر بۆ ماوەیەك بێت یەکتریان نەبینیبێت، کاتێ تەوقە دەکەن، بۆ رێزلێنانی یەکتری دەستی راست دەخەنە ناو دەستی یەکەوە و بە دەستی چەپ دەدات لە پشتی دەستی، یان بە هەردوو دەست دەستی راستی بەرامبەرەکەی دەگوشێت. هەروەها بەم جۆرە تەوقەیە دەوترێ (تەوقەی دەستکێشی).





- یان، بە دەستی چەپ مەچەکی دەستی راستی بەرامبەرەکەی دەگرێ.





- یان، بە دەستی چەپ بازووی دەستی راستی بەرامبەرەکەی دەگرێ، کە هەست و سۆزی دۆستایەتی دەردەخات.



- به دەستی چەپ قۆڵی بەرامبەرەکەی دەگرێ، کە زیاتر لە نێوان دوو برادەردا بۆ دەربڕینی هەستی خۆشەویستییە.



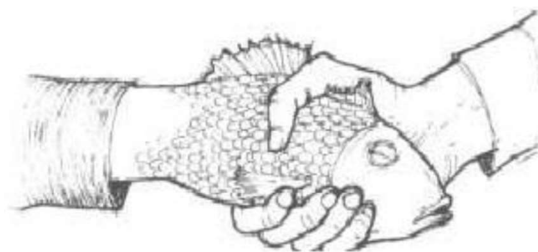
- دەستی چەپی دەخاتە سەر شانی راستی بەرامبەرەکەی، ئەمەش لە نێوانی دوو کەسی نزیك بە یەك، یان دوو هاوڕێ و دوو کەس، کە خزمایەتیان هەبێت.



تەوقەکردن وەك هێمای کەسایەتی، دەست گوشینی بەهێز، لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا، مانای ڕێز و دڵسۆزیە، بەڵام لە ئاسیادا بە گشتی هێمای کەسایەتی خەباتگێر و تێکۆشەرە.

بە گوێرەی تەوقەکردنی پیاوان لە گەڵ ژناندا لە کولتووری ئەورووپادا زۆر ئاساییە، لە کاتێکدا لە زووربەی وڵاتانی ژێر داب و نەرێتی ئیسلامیدا کارێکی دەگمەنە و لە هەندێ شوێن قەدەغەشە.

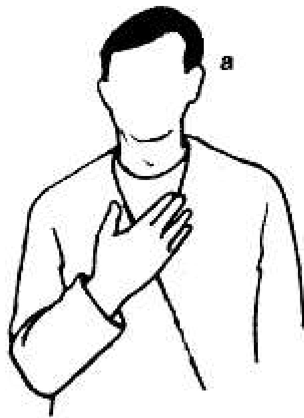
- هەروەها جۆریکی تر لە تەوقەکردن... لەوانەیە زۆربەمان توشی ئەو کەسانە بووبین، کاتێ تۆ زۆر بە گەرمی دەچیتە پێشەوە و دەستت درێژ دەکەیت بۆ تەوقەکردنێکی گەرم و گوڕ، کەچی ئەو زۆر بە ساردیەوە دەستی دەهێنێت و تەوقەیەکی ساردوسڕت لەگەڵ دەکات، ئەم جۆرە تەوقەیە لە کولتووری ڕۆژئاوادا بە(ماسی مردو) ناوی دەرکردوە، واتە دەستی کەسە ساردەکە دەچوێنێ بە ماسیەکی مردو، کە هیچ جوڵە و گەرم و گوڕیەکی تێیدا نیە.



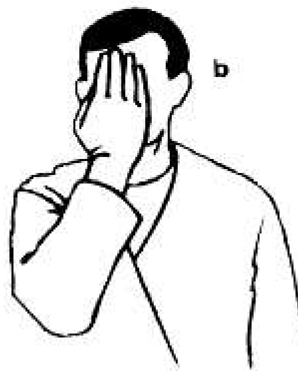


سڵاوكردن بە پێی كولتووره جیاوازەكان

لە نێو كولتووره جیاوازەكاندا هەندێ سڵاوكردن هەیە، كە تایبەتە بە خودی ئەو كولتوورەوە، یان بە هۆی رێباز و ئاینەوە جیادەكرێتەوە.
لەوانەش وەك (سڵاو) لە نێو میللەتانی عەرەب و ئەو وڵاتانەی لە ژێر دابونەرێتی ئاینی ئیسلامدان. لە زمانی عەرەبیدا دەڵێن (السلام علیكم) واتە ئاشتی و ئارامیت لە سەر بێت.



- هێمای سڵاوكردن. .. لە كۆندا دەستی راست دەگێرا بە سنگەوە، پەنجەكان بە رێكی و لەپی دەست دەخرایە سەر بەشی چەپی سنگ، ، كە دڵی مرۆڤی تێدایە،



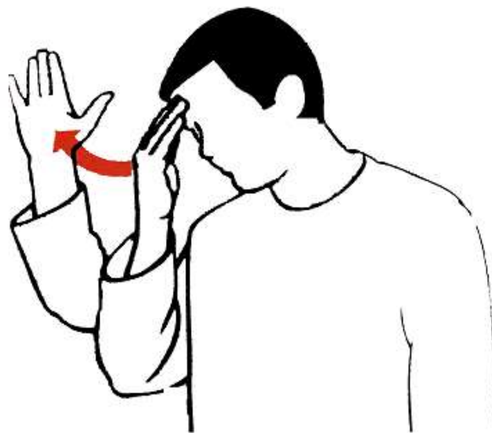
- پاشان هەر بەو شێوەیە بەرزدەكرێتیەوە و سەری پەنجەكان دەیدا لە ناوچەوان.





- ئینجا دوور دەخرایەوە بۆ لاشانی راست، لەپی دەست روودەکاتە ئەو کەسەی سڵاوەکەی لێدەکرێت. ئەمە شێوەی سڵاوی تەواوە و زیاتر لە کۆن و سەرەتای هاتنی ئاینی ئیسلامیدا بەو شێوەیە بووە، بەڵام ئەمڕۆ کەمتر لەو شێوەیەدا بەدی دەکرێت.

- لە رۆژگاری ئەمڕۆدا سڵاو زیاتر وەك هێمایەکی سادەوساکار دەبینرێت، واتە کەسی یەکەم دەستی راستی دەبێت بۆ سەر ناوچەوانی و پاشان دەیبات بۆ لای راستی شان و سەریەوە و لەپی دەستی دەکاتە سڵاو لێکراو، ئەمە شێوەی باوی ئەم رۆژگارەیە، هەرچەند لە زۆر وڵات و لای هەندێ نەتەوە جیاوازی هەیە، بۆ نمونە لەلای خەڵکی مالیزیا سڵاو تەنیا دەستگرتن بە سنگەوەیە.





لە کولتووری کوردەواریشدا بە هەمان شێوەی وێنەی دووەم سڵاو دەکرێت، زۆرجاریش ئەگەر دوو کەسەکە بیانەوێ دەمەتەقە و چاکوچۆنی بکەن ئەوا بەرەو رووی یەك دەچن و دەست دەخەنە ناو دەستی یەکترەوە و هەندێ جار و لای هەندێ کەسیش لەوانەیە بەدەم چاك و خۆشیەوە دەستیش بگیرێ بە سنگەوە، کە ئەمەش بەشێکە لە رێزلێنان. هەروەها لەوانەیە لە کاتی سڵاوکردندا کەمێ سەر دانەوێنرێ.

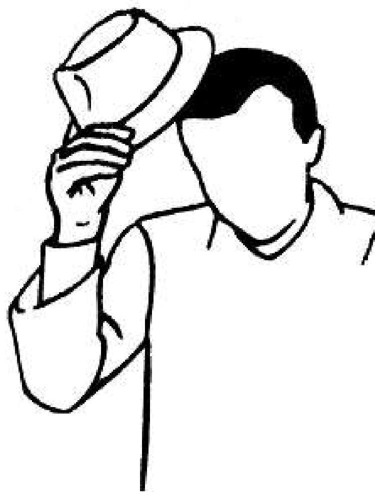
- لە کولتووری نەتەوەکانی هیندستان و بە تایبەتی لای ئەو کەسانەی لەسەر ئاینی هیندون، (نەمەستێ) سڵاوێکی تایبەتیە، ئەمیش لەپی دەستەکانی لەسەر یەك جووت دەکات و پەنجەکانی بەرێکی لەسەر یەك دادەنێ و ئینجا دەیخاتە سەرسنگی و کەمێ سەری دادەنەوێنێ.



سڵاوکردن لە لای عەرەب و نەتەوە موسڵمانەکان و هەروەها نەمەستێی هیندوەکان زیاتر بە واتای ئەوە دێ، کە کەسی سڵاوکەر دەیەوێ پێشانی بدات هیچ جۆرە چەکێکی بەدەستەوە نییە و زیاتر مەبەستی دۆستایەتی و رێزە.

شەبقە بەرزکردنەوە:

ئەم هێمایە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەکانی ناوەڕاست، بەتایبەتی بۆ پێشاندانی ڕێز و ستایش لە ژنان، تا ئەمڕۆش لە ڕۆژئاوادا لای ئەوانەی شەبقە لەسەر دەکەن، هەر باوە و بەکاردێت.



- **شەبقە بەرزکردنەوە:**

پیاوێ، کە شەبقەی لەسەردابێ زۆر بە هێمنی کەمێ بەرزی دەکاتەوە و دەستی بە شەبقەکەوە کەمێ دادەنەوێنێ، ئەم هێمایە زیاتر لە ئاهەنگ و زۆر جاریش لە ڕێوڕۆشتنا بەکاردێت، کە بەرەو رووی ژنێك دەبێتەوە.



- **لێدانی هێواش:**

هەندێ جار و لای هەندێ، کە شەبقەی لەسەردایە، کاتێ بیەوێ ڕێز لە ژنێك بنێ و سلاوی لێبکات، بە هێواشی دەستی دەبات بۆ قەراغی پێشەوەی شەبقەکەی و وەك بیەوێ بەرزی بکاتەوە، بەڵام تەنیا دەستی کەمێ بۆ خوارەوە دەهێنێ. وەك لە وێنەکەدا دەبینرێت. یان پەلەپیتکەیەکی لێدەدات.

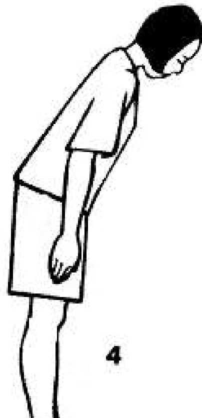


چەمینەوە و سەردانەواندن:

لەسەرەتادا چەمینەوە و سەردانەواندن بۆ ستایش و ڕێزگرتن لە ڕۆژئاواوە بڵاوبۆتەوە، بەڵام ئەمڕۆ وەك هێما و شتێکی تایبەتی ماوەتەوە. بۆ پێشوازی لە شاو شابانو، یان لە مەلیك و مەلیکە.

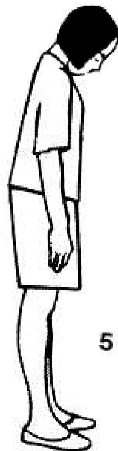
بەکارهێنانی ئەم هێمایە زیاتر تایبەتە بە ژنانەوە، هەرچەندە تا ئەمڕۆش لە وڵاتی جاپان وەك شێوەیەکی ڕێزلێنان لە ناو خەڵکیدا هەر باوە، کەسێکی پایە نزم دەبێت زووتر و زۆرتر لە ئاستی کەسێکی پایەداردا بچەمێتەوە.

چەمینەوە دوو جۆری هەیە. ...



1. **چەمینەوەی فەرمی:**

بۆ نیشاندانی ئەم هێمایە دەبێت لەش بە گۆشەی 30 پلە بچەمێتەوە لەگەڵ سەردانەواندن و لەپی دەستەکان دەخرێتە سەر ئەژنۆکان. چەند جارێ ڕاست دەبێتەوە و دەچەمێتەوە. بڕوانە وێنەی ژمارە (4).



2. **چەمینەوەی نافەرمی:**

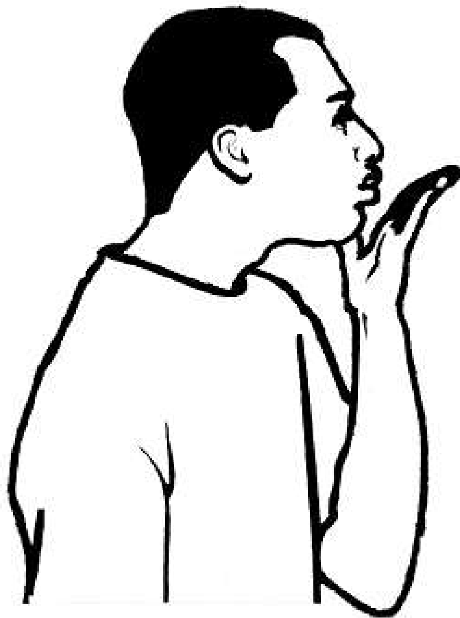
بۆ پێشاندانی ئەم هێمایە دەبێت دەستەکان لە لاوە شۆڕببنەوە و بە گۆشەی 15 پلە بچەمێتەوە و کەمێ سەری لەگەڵدا دانەوێنێ. ئەم هێمایە وەك سڵاو بەکاردێت لە نێوانی کەسانی پایەدار و کەسانی ئاسایدا. بڕوانە وێنەی ژمارە (5). هەروەها جیاوازی ژن و پیاو بەدیناکرێ.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا کاتێ ڕۆژهەڵاتیەك کەسێکی ڕۆژئاوایی ببینێ، زیاتر تەوقە دەکەن، لەبری ئەوەی بۆ یەکدی بچەمنەوە.

ئەمەش لە نێو کۆمەڵگای چینیدا وەك دەستورێك پەیرەویی لێوە دەکرێت، هەروەها لای جاپانیەکانیش لەگەڵ تەوقەکردنەکەدا سەریشی بۆ دادەنەوێنن.

ماچکردن

ماچکردن یەکێکە لە هێما بڵاوەکان، بەتایبەتی لە رۆژگاری ئەمرۆدا لە نێوان دوو هاورێی نزیك، یان دوو کەسی خزم. هەرچەند لە کولتوورێکەوە بۆ کولتوورێکی دی دەگۆرێ.



1) ماچ هەڵدان: کەسێك هاورێیەکی نزیکی، یان خزمێکی بەجێیبهێڵێ و دووربکەوێتەوە، ئەمیش سەرپەنجەکانی دەستێکی دەبێت بۆ دەمی و ماچی دەکات و پاشان فووی پیادەکات و ماچی بۆ هەڵدەدات.



2) هاوڕێیەك لەگەڵ هاوڕێیەکیدا، یان خزم و خزمێك روومەتی یەکدی ماچ ئەکەن. ئەمەش زیاتر لە نێوانی ئەو کەسانەدا دەکرێت، کە ماوەیەك بێت یەکدیان نەبینیبێ، هەروەها لە ئاهەنگ و شوێنە گشتیەکاندا ئەم هێمای خۆشەویستی و رێزلێنانە بەکاردێت لە نێوانی ژن و ژندا، یان نێر و مێدا، ئەمەش لە زووربەی کولتوورەکاندا ئەمرۆ هاوشێوەیە.

بەڵام بە گوێرەی ماچکردن لە نێوانی کوڕێك و کوڕێکدا لە کولتوورەکانی فرەنسی و روسی و کورد و عەرەب و تورك و فارسدا ئاساییە، کەچی لای میللەتانی تر بەگشتی رێی پێنەدراوە و شتێکی ناوێزەیە.

3) لە هەندێ کولتووردا، بەتایبەتی ئەمەریکای لاتینی، پیاو دەچەمێتەوە و دەستی ژنێك ماچ دەکات، زۆر جاریش لەوانەیە لێوی نەدات لە دەستیەوە. هەروەها لە زۆر کولتووردا ئەمڕۆ وەك هێمایەکی گاڵتە و تەشقەڵە بەکاردێت.



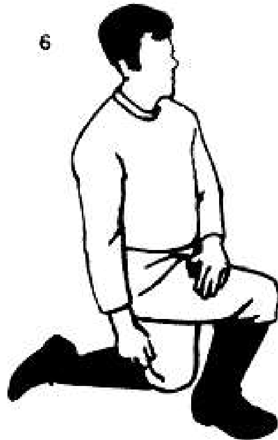


دەست ماچکردن لە کولتووری ئەوروپادا لە نێوانی دوو ژن، یان دوو پیاودا روودادات. هەرچەند لە هەندێ لە کولتوورەکانی وڵاتانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست، تا ئەمرۆش زۆر ئاساییە و بە تایبەتی لە نێوانی کەسێکی تەمەن گچکە و پیاوێك یان ژنێکی بە تەمەن، هەروەها دەروێشێك، یان سۆفیەك دەستی شێخەکەیان ماچ دەکەن. لە کولتووری کوردەواریدا منداڵ دەستی باوك و دایك ماچ دەکات.

4) لە کولتوورەکانی وەك (ئەسکیمۆ) و (لاپ) و بەشێك لە ئەفریکا و ئاسیا، کاتێ دوو خزم یان دوو هاوڕێ یەکدی دەبینن، تەوقە لەگەڵ یەك دەکەن و دەستی چەپیان دەخەنە سەر شانی یەکدی و سەری لوتیان سێ جار لە یەکتری دەخشێنن و بە دەم ئەم کارەوە بە لێوەکانیان دەنگی ماچ دەردەکەن.

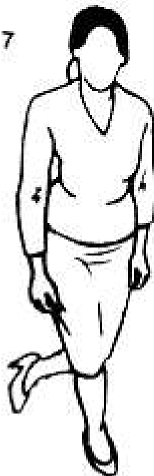


چۆکدادان



- لە وڵاتێکی وەك بریتانیا و لە رۆژگاری کۆندا پیاو لەبەردەم مەلیك، یان مەلیکەدا بەچۆکدا هاتووە و یەك ئەژنۆی خستۆتە سەر زەوی، کە ئەمەش رێز و پێشوازیکردن بووە.

بەڵام ئەمرۆ کەمتر باوە، هەرچەند هەندێ پیاو کاتێ داوا لە کیژۆلەیەك بکات تا شووی پێبکات، لەبەردەمیا بە چۆکادێ و ئەژنۆیەکی دەنێتە سەر زەوی و دەستی کیژەکە دەگرێ و دەڵێت: (شووم پێدەکەیت؟) ئەگەر کچەکەش رازیبوو، ئەوا کورەکە ئەنگوستیلەیەك دەکاتە پەنچەی و پاشان سەری پەنجەکانی ماچ دەکات.



- بە هەمان شێوەی سەرەوە ژنانیش کاتێ پێشوازی لە مەلیکە، یان هەر ئەندامێکی خێزانی مەلیکە بکات، بە رێکی لەبەردەمیا رادەوەستێ و قاچی چەپی یەك هەنگاو دەباتەوە بۆ دواوە، بەم کردارەش وەك ئەوە وایە، کە چۆك دابدات.

- له هەندێ کولتووری وەك (نایجیریا) و (یۆرۆبا) ژنان و کیژۆڵەکان لەبەردەمی کەسانی بە تەمەن و پیاوانی ئاینیدا لەسەر هەردوو ئەژنۆ بە چۆکادێن و سەریان دادەنەوێنن و هەردوو دەستیان لە دواوە لە یەك گیردەکەن. ئەم جۆرە هێمای ڕێز و ستایشە، لە نێو ئەو کولتوورانەدا هەر لە کۆنەوە تا ئەمڕۆ لە ئارادایە. ئەوەش بەواتای ئەوەدێ، کە سەری قوربانییە و ملی کەچە لەبەر باری گەورەیی و فرمانی ئەو کەسەدا.



- لە ڕۆژئاوادا، بەتایبەتی لە کەنیسە و شوێنە ئاینیەکاندا خەڵکی کاتێ، کە نوێژ دەکەن یان دەپاڕێنەوە لە خوا، لەسەر هەردوو ئەژنۆ بەچۆکادێن و پەنجەکانی هەردوو دەستیان دەکەن بەناو یەکدا و سەیری پەیکەرەکەی عیسا یان مەریەم دەکەن.



بەڵام بەچۆکا هاتن لەلای ئەو کولتوورانەی لە ژێر داب و نەریتی ئاینی ئیسلامدان،



تەنیا بۆ خوایە و بەهیچ جۆرێ ڕێگە نادرێ بۆ هەرکەسێکی دی چۆك دابدرێ.

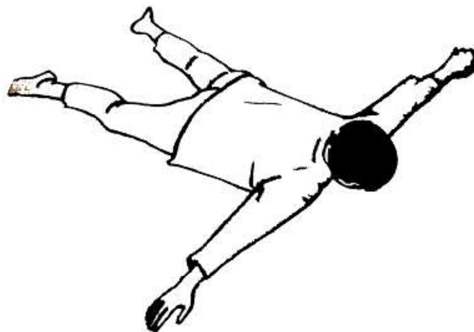
- کاتێ کەسێکی موسوڵمان نوێژ دەکات، دوای نێت هێنان هەردوو دەستی لەسەر سنگی دادەنێ، کە دەستی ڕاست دەخرێتە سەر دەستی چەپ، بە گوێرەی مەزهەبی شیعەوە دەستەکان شۆڕدەبنەوە بەلاڕانەکاندا.

کە ئەمە هێمایەکی دەرخستنی بچوکی کەسێکە لەبەردەم خوادا، دوای ئەوە بە گۆشەی 90 پلە دەچەمێتەوە و هەردوو لەپی دەستی دەخاتە سەر ئەژنۆکانی، ئینجا دوای هەستانەوە بە چۆکا دێ و دەچێتە سوجدە و ناوچەوانی و هەردوو لەپی دەستی دەنێتە سەر زەوی.

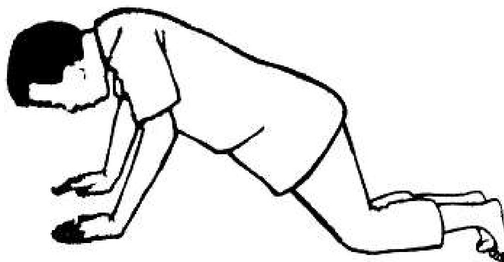


- لە هەندێ کولتووردا ئەم هێمایە بەکاردێت بۆ پێشاندانی پەرستنی خوا، هەروەها لەوانەیە لەبەردەمی کەسانی ئاینی و لە شوێنی پەرستگادا بکرێت.

واتە کەسەکە لەپەوروو لەسەر زەوی باڵەکانی بە کراوەیی دادەنێ.



* له کولتووری (نایجیریا) و (یۆرۆبا) و رۆژئاوای ئەفریکا، لەلایەن پیاوان و کوڕانەوە، سوجدە دەبرێت لەبەردەم پیاوان و ژنانی بەتەمەن و ئایینیەکاندا، کە تا ئەمڕۆش ئەم هێمایە هەر بلاوە.



له زۆر شوێنی تری ئەفریکا ژنان به تایبەتی دەبێت نووکی پەنجەی قاچی پیاوه ئاینیەکان ماچ بکەن.

باوەشکردن به یەکدا

هەندێ جار و لەنێوان دوو هاوڕێدا، یان دوو خزمدا، کە ماوەیەك بووبێ یەکدیان نەبینیبێ، کاتێ چاویان بەیەك دەکەوێ، ئیدی سۆزی دۆستایەتی نێوانیان وایان لێدەکات، کە به گەرمی باوەش بکەن به یەکدا.
له کولتووری کوردەواریشدا ئەم شێوەی دڵسۆزی و هەستی هاوڕێیەتی و خزمایەتیه له نێوان دوو هاوڕێی نزیك و دوو خزمدا به ئاشکرا دەبینرێت. باوەشکردن به یەکدا کارێکی ئاسایی و نیشانەیەکی پڕ له رێز و خۆشەویستیه. هەروەها به گوێرەی کولتووری ئەمەریکا و باکوری ئەوروپاشەوە به هەمان شێوە باوەشکردن به یەکدا تا رادەیەك باوە و تا ئەمڕۆش وەك نیشانەیەکی دڵسۆزی و پیشاندانی هەست و سۆزی دۆستایەتی بەکاردێت.





1. له کولتووری ئەمەریکای لاتینیدا، زۆر ئاساییە، کە دوو کوڕی هاوڕێ باوەش بکەن بە یەکدا و هەردوو دەستیان لە سەر پشتی یەکدی توند بکەن. وەك لەو وێنەیەدا بەرچاو دەکەوێ.

2. لە روسیادا دوو هاوڕێی کوڕ، کە یەکدی دەبینن، دوای تەوقەکردن باوەش بە یەکدا دەکەن و تەواو خۆیان دەنوسێنن بەیەکەوە.



3. لە پۆلۆنیا دوو کەس تەنانەت لە یەکەم بینین و لەسەرەتای یەکتری ناسیندا باوەش دەکەن بە یەکدا و دەستەکانیان دەهێنن بە پشتی یەکتردا.



جیابوونەوە و خواحافیزی

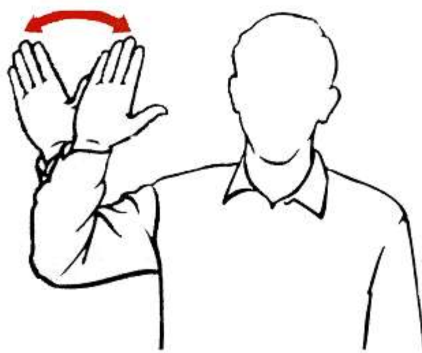
هەرچۆن لە چاوپێکەوتن و یەکبینیندا، لەوانەیە دوو کەس تەوقە بکەن و یەکتری ماچ بکەن، یان باوەش بە یەکدا بکەن. بەو شێوەیە لە کاتی جیابوونەوە و خواحافیزیشدا هەمان شت لەوانەیە رووبدات، واتە دوو کەسەکەی لەیەك جیادەبنەوە دوای ئەوەی دەستی تەوقە دەخەنە ناو دەستی یەکەوە و پاشان یەکتریش ماچ دەکەن، هەروەها لەوانەیە باوەشیش بکەن بەیەکدا. ئەمە بە گوێرەی کولتووری کوردەواریشەوە کارێکی ئاساییە و تا ئەمڕۆش لە نێو خەڵکیدا باوە و سۆزی دۆستایەتی و یادی قوڵی نێوان دوو هاوڕێ یان دوو خزم، یان دوو ئەندامی یەك خێزان پیشان دەدا.

ئیدی ئەو کەسانەی، کە جیادەبنەوە و خواحافیزی دەکەن، پاش ئەوەی کەمێ دووردەکەونەوە، ئینجا دەست بەرزدەکەنەوە و رایدەوەشێنن.

دەست راوەشاندن بۆ خواحافیزی، یان بۆ سڵاوکردن لە کەسێ، کە لە دوورەوە بینراوە. ئەمەش بەپێی کولتوورە جیاوازەکان لەوانەیە گۆڕانکاری بەسەردابێ و هەندێ جیاوازی هەبێت.

جۆرەکانی دەست ڕاوەشاندن
بۆ خواحافیزی و بانگکردن:

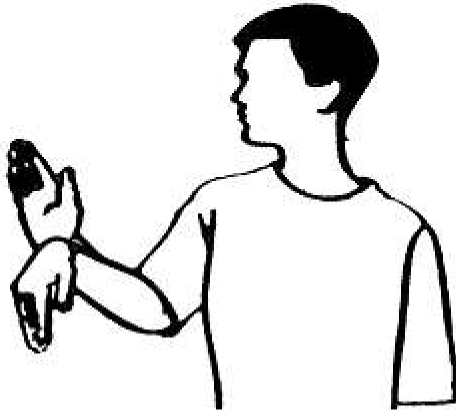
1. **دەست ڕاوەشاندن بەملاولادا:**



دەستی ڕاست یان چەپ بەرزدەکرێتەوە و لەپی دەست ڕووی بۆ دەرەوە دەبێت، ئینجا دەست لە ئاستی مەچەکدا رادەوەشێنرێ، بەڵام قۆڵ بە جێگیری دەمێنێتەوە. هەروەها ئەگەر کەسێ ویستی کەسێکی دی، کە لە دوورەوە بینیویەتی ئاگاداری بکاتەوە لەوەی ئەمیش ئەوی بینیوە، لەوانەیە قۆڵی بۆ ڕاوەشێنێ، ئەمەش واتای ئاگادارکردنەوە و سڵاوکردنیش دەگەیەنێت. ئەم هێمای خواحافیزی و بانگکردن و سڵاوکردنە بە شێوەیەکی گشتی لە جیهاندا بڵاوە و جیاوازیەکی ئەوتۆ بەدیناکرێ.



2. لە کولتووری ئەمەریکای باکوریدا، شێوەیەك لە دەست ڕاوەشاندن بۆ خواحافیزی هەیە، کە (سەمافۆر)ی پێ دەوترێ، ئەمەش دەست و بازوو پێکەوە بەم لاولادا ڕادەوەشێنێ، لە بەشێك لە ئەوروپا و وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و لە کولتووری کوردەواریشدا ئەم جۆرە دەست ڕاوەشاندنە بە مانای (نەء) بەکاردێت.



3. لەپی دەست رووی بۆ دەرەوەیە و باڵ بە جێگیری دەمێنێتەوە، ئینجا دەست بۆ سەرو خوار رادەوەشێنرێ، وەك ئەوەی بە لەپی دەست بدرێ بە پشتی کەسێکدا، ئەم شێوەیە لە هەندێ کولتووردا بۆ خواحافیزی لە کەسێك بەکاردێت، وەك لە کولتووری فڕەنسیدا، لەکاتێکدا لە زۆر لە کولتوورەکانی تردا و لە کوردەواریشدا ئەمە هێمای بانگکردنی کەسێکە بە بێدەنگی، یان بە دزییەوە.

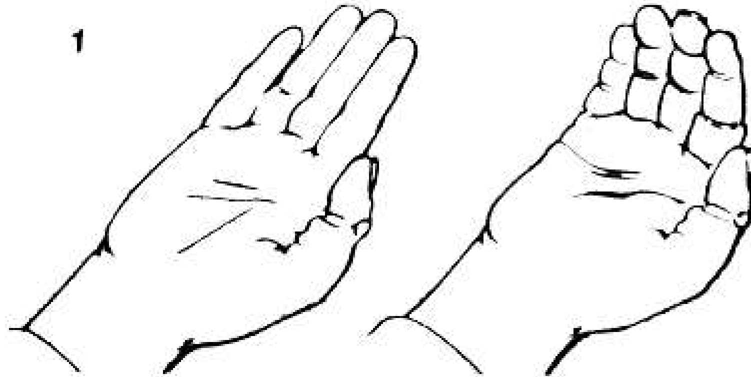
4. لەپی دەست رووی بۆ سەرەوەیە و باڵ بەجێگری دەمێنێتەوە، ئیدی لەپی دەست بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە رادەوەشێنرێ، ئەمەش زیاتر هێمای بانگکردن و ئاگادارکردنەوەی کەسێکە، کە لەلایەن کەسی یەکەمەوە بینراوە، بەڵام هێماکە شێوەیەکی شاراوەیی وەردەگرێ.

ڕێ پیشاندان

لەم بەشەدا باسی ئەو هێمایانە دەکەین، کە خەڵکی بەکاری دینن بۆ ڕێ پیشاندان، یان بۆ کوێ دەیانەوێ بجولێن یان بچن. بۆ پیشاندانی ڕێگایەك یان شوێنێکی تایبەتی، مرۆڤ بەهۆی چاو، سەر، دەست و پەنجەکانەوە هێمادەکات. ئەم جۆرە هێمایانەش لە جیهاندا لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی لەوانەیە بگۆڕێت.

- **بەکارهێنانی هەموو دەست:**

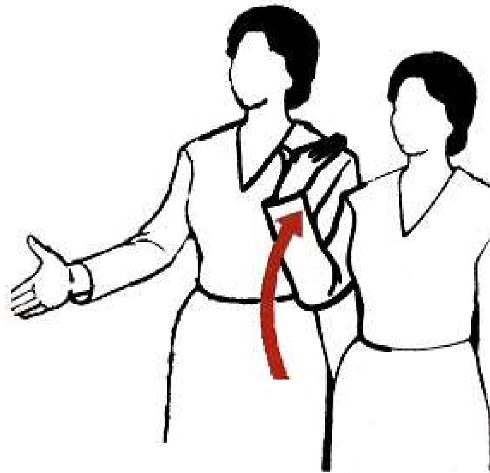
کە لەپی دەست ڕووی بۆ سەرەوەیە، پەنجەکان دەجولێنێ بۆ ناو لەپی دەست و بەمەش هێمای کەسی مەبەست دەکات بۆ ئەوەی بەرەو لای ئەم بێت.



- **دابینکردنی جوڵە هاتوچۆییەکان:**

ئەم هێمایە زیاتر بەکاردێت بۆ دابینکردنی جوڵەی هاتوچۆ لەسەر شەقامە گشتیەکان، یان لەو ڕێگاوبانانەی، کە هاتوچۆ تیایاندا جەنجاڵە. لە هەمان کاتدا دەکرێت، کە هێمای ڕێ پیشاندانیش بێت، بەتایبەتی لە باکوری ڕۆژئاوا و ناوەندی ئەوروپادا. باڵی ڕاست بۆ دەرەوە ڕادەگیرێت و لەپی دەست ڕووی بۆ سەرەوە دەبێت، ئینجا دەست و قۆڵ دەبرێ بۆ دواوە بەرەو سەرشان و لەپی دەست ڕووی دەکەوێتە ژێرەوە.



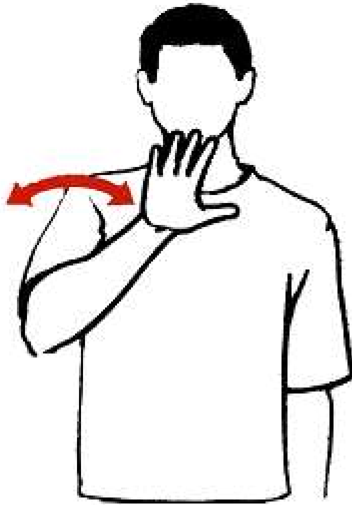


- **راماڵینی هێواش:**

بۆ ئەم هێمایە باڵ بە بڵاوی دەکرێتەوە و وەك بتەوێ شتێك راماڵی، ئاوا دەست دەهێنرێتەوە بەرەو ناوەوە (وەك لەو وێنەیەدا دەیبینی)، ئەمەش زیاتر رێگانیشاندانە بۆ منداڵان و ئاژەڵ.







- له باكوری ئەمەریكا هەندێ كەس باڵێكی بەرێكی رائەگرێ و لەپی دەستی دەكات بۆ دەرەوە و هێمای بانگكردن و ئاگاداركردنەوە پێشان دەدات بۆ كەسێك، كە مەبەستیەتی، بەڵام لە هەندێ بەشی ئەوروپا و كولتووری كوردەواریشدا ئەم هێمایە بۆ بەرپەرچدانەوە بەكاردێت یان بەواتای (نەء)

- لە ئەمەریكای لاتین و باشوری ئەوروپا

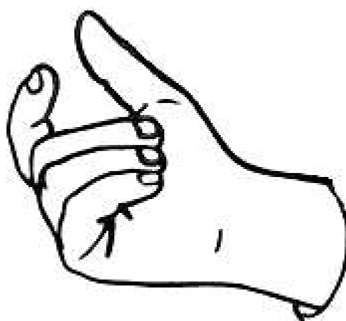
و زۆر لە كولتووره جیاوازەكان و بەتایبەتیش لە كولتووری كوردەواریدا خەڵكی باڵی دەباتە دەرەوە و لەپی دەستی رووی بەرەوخوار رادەگرێ، كە بیەوێ یەكێك بانگ بكات پەنجەكانی دەبات بۆ ناوەوە و ئەم كردارەش چەند جارێ دووپات دەكاتەوە.



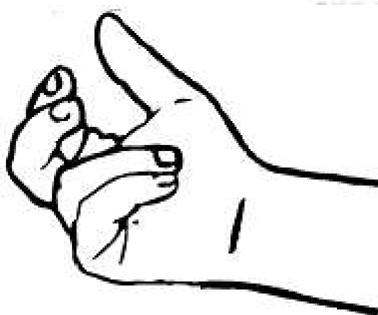


- **پەنجە بەکارهێنان:**

ئەم هێمایە زیاتر لە فڕەنسا بڵاوە، هەروەها لە کولتووری کوردەواری و وڵاتانی دەوروبەری کوردستان خەڵکەکەی پەنجەیەك بەکاردەهێنن بۆ بانگکردنی کەسێکی تر، بۆ ئەم هێمایە لەپی دەست بەرەوژوور دادەنرێ و پەنجەی یەکەم و دووەم و سێەم دەنوقێنرێ و بە پەنجەی چوارەم هێما دەکرێت بۆ ئەو کەسەی، کە دەیەوێ بانگی بکات.

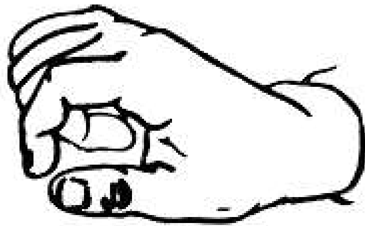


- هەروەها لە بریتانیا و فڕەنسا و هەندێ شوێنی تر لە جیهاندا بە هەمان شێوەی سەرەوە دەست رادەگیرێت، بەڵام تەنیا پەنجەکانی یەکەم و دووەم دەنوقێنرێ و بە پەنجەکانی سێەم و چوارەم هێمای بانگکردنەکە دەکرێت و ئەو جوڵەیە چەند جارێ دووپات دەکرێتەوە.





- **پەنجە نوقاندن بۆ خوارەوە**



ئەمەش یەکێکە لە هێماکانی بانگکردن بە تایبەتی لە ئیتالیا و هەروەها لە کوردەواریشدا هەندێ کەس بەکاری دەهێنن، ئەم هێمایەش بە پێچەوانەی وێنەی (6)ەوە دەست رووی بۆ خوارەوەیە و سێ پەنجە دەنوقێنرێ و بە پەنجەی چوارەم هێمای بانگکردنەکە دەکرێت.

- **پەنجە بەرزکردنەوە:**



دەستێك بەرزدەکرێتەوە و سێ پەنجە و پەنجەکەڵە دەنوقێنرێ و بە پەنجەی چوارەم هێمای بانگکردنەکە دەکرێت و ئەم هێمایە زۆر تر لە بریتانیا و باکوری ئەمەریکا بڵاوە و زیاتریش لە شوێنە گشتیەکاندا، وەك چێشتخانە و هۆڵی سەما و خواردنەوە، کرێکار و ئیشکەرەکانی ئەو شوێنانەی پێ بانگ دەکرێت. بڕوانە وێنەی (9).

<u>تێبینی</u>:

هەندێ هێمای بانگکردن بە هۆی سەر لەقاندنەوە دەکرێت، ئەمەش کاتێ، کە کەسی مەبەست چاوی لە کەسەکەیە، ئەویش ئەو هەلە دەقۆزێتەوە و بە سەرلەقاندن بانگی دەکات. ئەم هێمایە زیاتر لە فرەنسادا بڵاوە و لەلای کولتوورەکانی وڵاتانی رۆژهەڵات بەگشتی، بەڵام زۆر پەسەند نییە.

هەروەها لە مەکسیك بەهۆی لێوەکانەوە، کە لەسەر یەك خڕدەکرێنەوە و دەنگی ماچکردن دەردەکەن و کەسی مەبەستی پێ ئاگادار دەکرێتەوە و بانگدەکرێت.



هێماكانی ڕێ پیشاندان:

كەسێ هێما بۆ دیاریكردنی شوێنێك یان شتێك دەكات، ئەویش یان بەهۆی سەریەوە، یان پەنجەی بۆ درێژ دەكات، یان بە چەناگە هێمای بۆ دەكات.

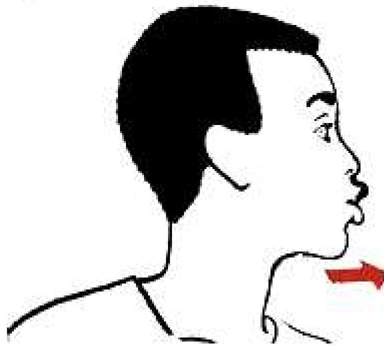
لێرەدا پرسیارێك دێتە كایەوە... بۆچی خەڵكی بە چاو و سەر هێما دەكات بۆ خاڵی مەبەست؟ لەوانەیە كەسەكە هەردوو دەستی بە شتێكەوە گیرابێ، كاتێ، كە پرسیاری شتەكە، یان شوێنەكەی لێكراوە، بۆیە ئەویش هەردوو كارەكە بەیەكەوە دەكات و بەسەر و چاو هێماكە بۆ خاڵی مەست دەكات.

لەهەندێ بەشی ئەفریكا و ئاسیا و بەشێك لە ئەمەریكاییەكان، بەتایبەتی ئەوانەی، كە بڕوا ئاییینیەكانیان ڕێی نەداوە بە پەنجە هێمابكرێت، چونكە (بەیومە) یان خراپە.

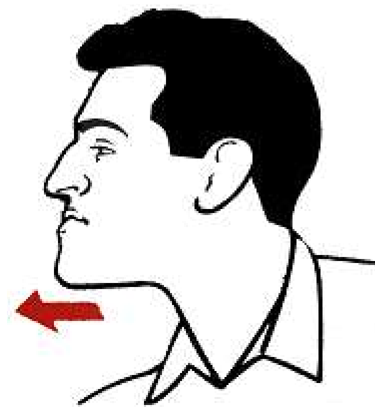
هەروەها زۆر جار لەبەر نەهێنی كارەكە، كەسەكە بەسەر یان بە چاو بانگ دەكرێت، تا ئەوانەی دەوروبەری بە بانگكردنەكە نەزانن و كارەكە بە نهێنی ئەنجام بدرێ.



شوێن دیاریکردن بەهۆی لێوەکان و چەناگەوە:



1) فلیپینیەکان و بەشێك لە رۆژئاوای ئەفریکا، خەڵکی بە هۆی لێوەکان و چەناگەوە هێمای خاڵی مەبەست دەکەن، بۆ ئەوەش رووی دەکاتە شتەکە، یان شوێنەکە و بە چاو تەماشای دەکات و لێوی بۆ دەباتە پێشەوە و لەوانەشە برۆی لەگەڵدا بەرزبکاتەوە.



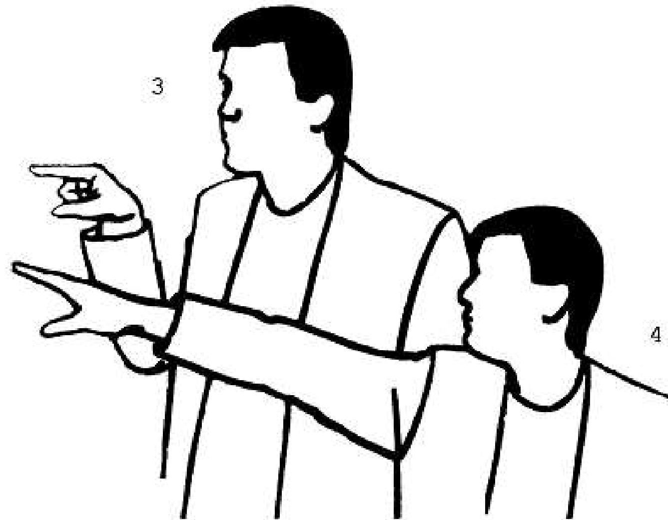
2) چەناگە بردنە پێشەوەش، یان بە چەناگە هێماکردن یەکێکە لە هێما بڵاوەکان لە جیهاندا و لەکولتووری کوردەواریشدا باوە دەڵێن: (ریشی نایە بانی) واتە، کە بە چەناگە هێمای بۆ شوێنەکە کرد هێندە نزیکی خستەوە، لەوە دەچێ، کە ریشی نابێتە بان شتەکە، یان شوێنەکە.

هێماكردن بە پەنجە

زۆر جار بەهۆی پەنجەوە هێما ئەكرێ بۆ شوێنێك یان شتێك، ئەمەش زیاتر لە كاتێكدا دەبێت، كە كەسی رێ پێشاندەر تەواو دەزانێ خاڵی مەبەست دیاری بكات.

ئەگەر شوێنەكە، یان شتەكە نزیك بوو، ئەوا كەسی رێ پێشاندەر دەستی بە كورتی بەرزدەكاتەوە و پەنجەی چوارەمی بۆ خاڵی مەبەست درێژدەكات. بڕوانە وێنەی (3)

هەروەها ئەگەر شتەكە یان شوێنەكە دوور بوو، ئەوا كەسی رێ پێشاندەر باڵی بەرزدەكاتەوە بۆ ئاستی شانی و بگرە بەرزتریش و ئینجا پەنجەش یان هەموو دەستی درێژدەكات.بڕوانە وێنەی (4).

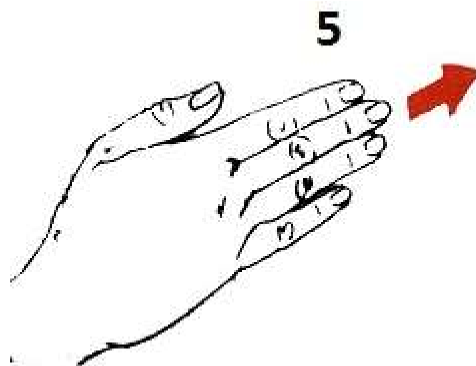




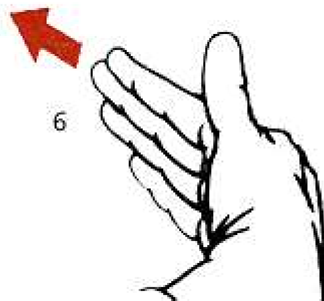
هێماكردن بە دەست:

هێماكردن بە دەست زیاتر بۆ رێ پێشاندانە، وەك لەوەی بۆ شوێن و شتەكانی تر.

- **خاڵی ئاسۆیی:** رێ پێشاندەرەكە دەست دەكات بە روونكردنەوەی رێگاكە، وەك ئەوەی دوای دەستی ئەم كەوتبێ، بەو شێوەیە دەستی رائەگرێ و رێگاكەی پێشان دەدات. بڕوانە وێنەی (5)



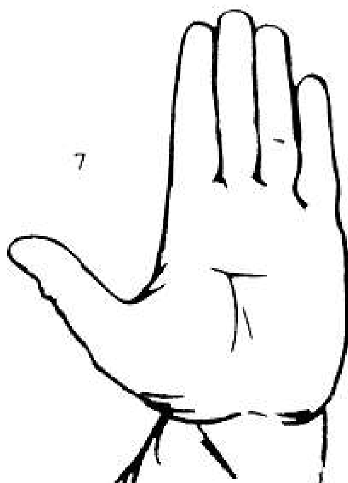
- **هێمای راست و چەپ:** خۆ ئەگەر رێگاكە بە راست و چەپدا پێچبكاتەوە، ئەوا كەسی رێ پێشاندەر بە دەستی هێمای پێچكردنەوەكە دەكات. بڕوانە وێنەی (6).



هەروەها ئەگەر سەروخوار لە رێگاكەدا هەبێت ئەوا كەسی رێ پێشاندەر پەنجەكانی دەستی بۆ بەرزدەكاتەوە یان دایدەنەوێنێ.



- **هێمای وەستاندن**: STOP لەپی دەستێك رووی دەكرێتە دەرەوە و پەنجەكان بە رێكی و جووت بە یەكەوە رادەگیرێت، ئەمەش هێماكردنە بۆ وەستاندنی كەسان، یاخود ئۆتۆمبیل و پاسكیل و زیاتریش بۆ پاراستن و هەڵە روونەدان بەكاردێت. بڕوانە وێنەی (7)

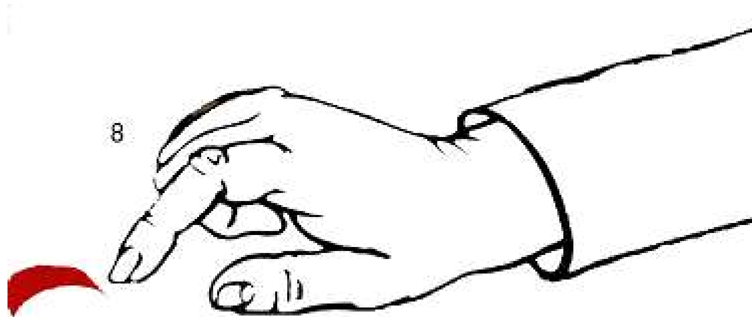


- **هێماكردن بۆ دوێنێ:** لە باشوری ئەمەریكا كاتێ كەسێك بیەوێ هێما بكات بۆ رابردوو یان دوێنێ، كە كاتەكەی تێپەڕیوە، ئەوا چوار پەنجەی دەستێكی دەنوقێنێ و پەنجەكەڵەی بە بەرزی رادەگرێ و چەند جارێ بەسەر شانیا دەیبات بۆ دواوە و بەمەش هێمای دوێنێ دەكات.



هێماکردنی بەیانی:

لە ئەوروپای باشووری، خەڵکی بۆ هێماکردنی کاتی بەیانی یان ڕۆژی داهاتوو، دەستی لەسەر مێزێك، یان هەرشتێك بێ دادەنێ و بە پەنجەی چوارەم چەند جارێ وەك هەنگاوی پێ هەڵبێنێ، دەیجولێنێ، بەمەش هێمای بەیانی پێشان دەدات. بڕوانە وێنەی (8)



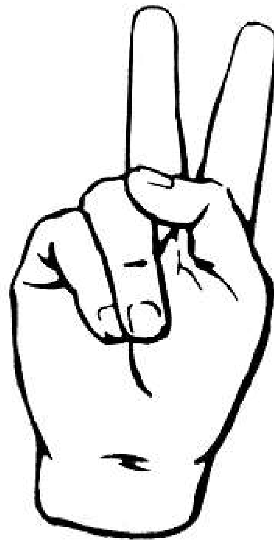
هێماکانی گەشبینی:

کاتێ مرۆڤ گەشبین دەبێت بەرامبەر کەسێ یان شتێك، هەوڵدەدەن بە شێوەیەك لە شێوەکان ئەو هەستی گەشبینیە دەربڕن، ئەویش بەهۆی یەکێ لە هێما و نیشانەکانی زمانی جەستەوە، وەك هێماکانی دڵنیایی، ڕێکەوتن، پێزانین، یان حەزکردن و خۆشی لێهاتن.



ئەو هێمایانەی بۆ کاری چاك بەکاردێت

یەکەم: پەنجەکانی سێیەم و چوارهەم بە شێوەیەکی ڕێك بەرزدەکرێتەوە و لەپی دەست ڕووی بۆ دەرەوەیە و پەنجە کەڵە و پەنجەی یەکەم و دووەم دەنوقێنرێ، بەمەش دوو پەنجەی سێیەم و چوارەم شێوەی پیتی (V) وەردەگرێ، کە سەرەتای وشەی (ڤیکتری)یە، واتە سەرکەوتن.



ئەم هێمایە بەکاردێت بۆ پیشاندانی سەرکەوتن و بردنەوە.

مێژووی پەیدابوونی دەگەڕێتەوە بۆ بەر لە شەری دووەمی جیهانی، هەروەها چەرچڵی سەرەك وەزیرانی ئەوسای بریتانیا بەم هێمایە ناسراوە، چونکە زۆر بەکاری دەهێنا.



دووەم: پەنجە کەڵە بەرێکی بەرزدەکرێتەوە و هەرچوار پەنجەکەی دی لەناو لەپی دەستا دەنوقێنرێ و شێوە مستەکۆڵە وەردەگرێ.

ئەم هێمایە لە ئەمەریکای باکوری و ئەوروپادا بە مانای (هەموو شت باشە) یان (دەست خۆش) بەکاردێت، بەڵام لە بەشێك لە ئەفریکا، ئوستralیا، باشوری ئەوروپا و رۆژهەڵاتی ناوەڕاست واتای جنێو دەگەیەنێت. بۆ نمونە لە ئەفریکا کەمێ سەری پەنجە کەڵە دادەنەوێنرێ و رووی دەکرێتە کەسی دووەم، ئەمەش بە مانای (ئەوە بە دایك) ی، هەروەها لە کولتووری کوردەواریشدا وەك زۆربەی وڵاتانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست بۆ جنێو بەکاردێت، بەڵام لەبەر پەروەردەی ئایینی ئیسلام بە هەمان شێوە مستەکۆڵەکە دروست دەکرێت و پەنجە کەڵە بەرزدەکرێتەوە، بەڵام دەست شۆڕدەکرێتەوە بۆ لای ئەژنۆکان.

هەروەها ئەم هێمایە چەند واتایەکی دی لەخۆ گرتووە، بۆ نمونە لە ئەڵمانیا بۆ پێشاندانی ژمارە یەك (1) بەکاردێت، ئەگەر کەسێك لە بارێکدا داوای بیرەیەك بکات بەو شێوەیە پەنجە کەڵەی پێشانی بارمەنەکە دەدا ئەویش بیرەیەکی بۆ تێدەکات.

هەمان هێما لە جاپان بۆ پێشاندانی ژمارە پێنج بەکار دێت.



سێیەم: پەنجە کەڵە و پەنجەی چوارەم، سەرەکانی دەهێنرێتەوە یەك و شێوە بازنەییەك دروستدەکرێت، هەروەها سێ پەنجەکەی دی کەمێ دوورتر و بە جیا لە یەکتر رادەگیرێت، وەك لە وێنەکەدا دەیبینین.

ئەم هێمایە لە ئەمەریکای باکوری و ئەوروپادا بە مانای کاری چاك بە کاردێ و واتە (OK). بەڵام لە بەلجیکا و فەڕەنسادا بە مانای بێ نرخی شتێك بەکاردێت. هەروەها لە تونس و خوارووی ئیتالیادا بۆ هەڕەشەی کوشتن لە کەسێك بەکاردێت، لە جاپانیش بە مانای پارەی مەعدەنی بەکاردێت، واتە باقیەکەم بە وورده بدەرەوە.

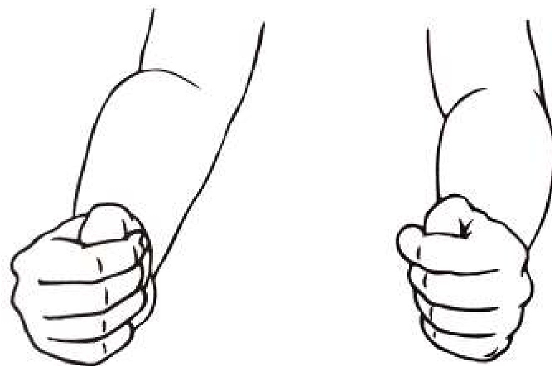


چوارەم: دوو پەنجەی یەکەم و دووەم لەناو لەپی دەستا دەنوقێنرێ و پەنجەی سێیەم دەخرێتە سەر پەنجەی چوارەم و پەنجەکەڵەش بە رێکی دوور لە پەنجەکانی دی رادەگیرێت. لەپی دەست رووی بۆ دەرەوەیە، ئەم هێمایە بۆ داوای بەختی چاك بەکاردێت، ئەوەش زیاتر لە بریتانیا و وڵاتانی سکاندینافیادا بەم واتایە بەکاردێت.



مێژووی پەیدابوونی ئەم هێمایە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی دوای مەسیح. ئیدی لەدوای بەخاچکردنی مەسیحەوە، خەڵکی بەتایبەتی ئەوانەی لەسەر بڕوای کرستیانەتین، ئەم هێمایەیان بەکاردەهێنا بە واتای داوای بەخت چاکی بۆ کەسێك.

بەڵام لە ئەڵمانیادا ئەم هێمای داوای بەخت چاکیە شێوەیەکی تری وەرگرتووە، ئەویش هەردوو دەست دەکرێتە شێوە مستەکۆڵە و پەنجە کەڵەکان دەکرێت بە ناو پەنجەکانی تردا و هەردوو باڵ لە پێشەوە رادەگیرێت و پێشانی کەسی مەبەست دەدرێت بۆ داوای بەخت باشی.



ئەو هێمایانەی واتای پێزانینی تێدایە

1) **سمێڵ بادان:**



پەنجە کەڵە و پەنجەی چوارەم دەبرێ بۆ گۆشەیەکی دەم و وەك ئەوەی چمکی سمێڵی بابدات، ئەم هێمایە لە ئیتالیادا زۆر بڵاوە و بۆ نیشاندانی جوانی و شۆخ و شەنگی کچ بەکاردێت.

هەروەها لە کولتووری میللەتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا بۆ نیشاندانی نێری پیاو بەکاردێت و کەسانی چاوباشقاڵ بەکاری دەهێنن. ئەوانەش لە لای ژنان بە (سمێڵ بابڕ ناودارن).

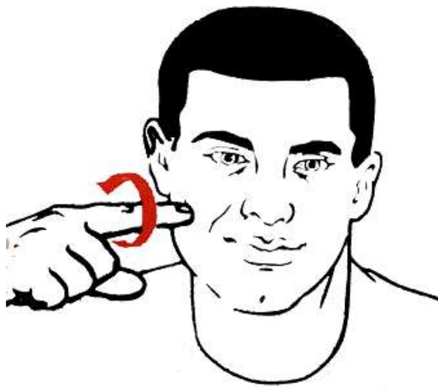
2) **چاو داچەقاندن:**



بە پەنجەی چوارەمی دەستێك پێڵوی خوارەوەی چاوێك رادەکێشرێ و بەوەش چاوە دەکرێتەوە، ئەم هێمایە لە ئەمەریکای باشووریدا بۆ نیشاندانی جوانی روخساری ژن بەکاردێت.

3) پەنجە چەقاندن لە ڕوومەت:

پەنجەی چوارەمی دەستی ڕاست دەچەقێنرێ لە لای ڕاستی ڕوومەت و چوار پەنجەکەی دی لەناو لەپدا دەنوقێنرێ، ئەم هێمایە لە ئیتالیادا بۆ ستایشی جوانی ژن بەکاردێت.



4) چەناگە خوراندنی یونانی:

بە پەنجە کەڵە و پەنجەی سێیەم و چوارەمی دەستێك چەناگە دەخورێنرێ، ئەم هێمایە زیاتر لە یۆناندا بڵاوە و بۆ نیشاندانی جوانی روخساری ژن بەکاردێت.



5) ماچکردنی سەری پەنجەکان

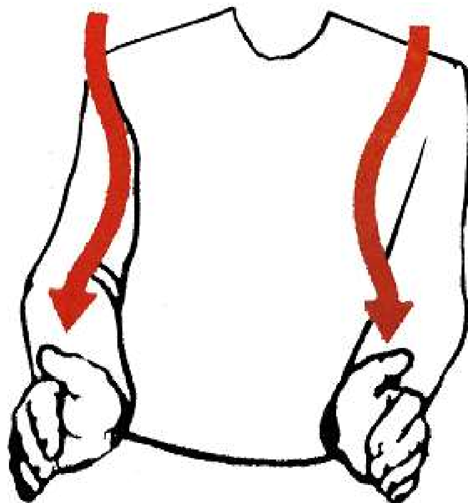


سەری پەنجەکانی دەستێك دەهێنرێتەوە یەك و بە هێواشی دەبرێ بۆ سەر لێوەکان و ماچ دەکرێت، ئەم هێمایە لە نێو هەموو کولتوورە جیاکاندا بلاوە، زیاتر بۆ بەلەزەتی خواردنێك بەکاردێت، هەروەها بۆ نیشاندانی جوانی و شۆخوشەنگی ژن.



6) ریش خوراندن:

بە پەنجە کەلە و پەنجەی چوارەم ریش دەخورێنرێ، ئەم هێمایەش زیاتر لە کولتووری عەرەبدا بلاوە و وەکو چەناگە خوراندنی یۆنانی وەهایە و بۆ نیشاندانی جوانی ژن بەکاردێت.

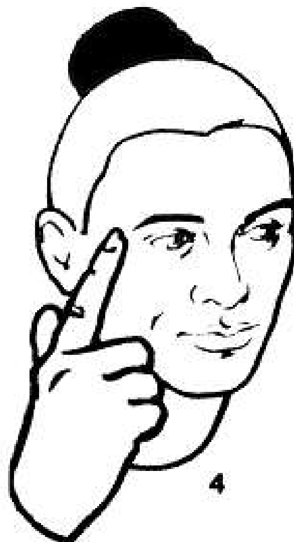


7) **هێڵکاری لەشولار:**

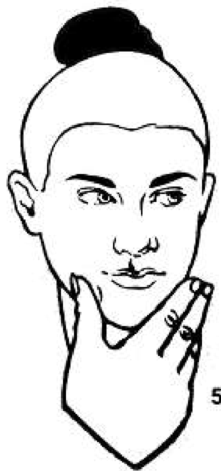
بە هەردوو دەست مرۆڤ هەوڵدەدا، کە شێوەی لەشولاری ژن دیاری بکات، ئەمەش هێمایەکی بڵاوە لە جیهاندا و لە نێو زوربەی کولتوورەکاندا هەمان شێوەیە.

8) **نرخاندنی بیرێک:**

کاتێ کەسی یەکەم بە گرنگیەوە گوێ دەگرێ بۆ وتەکانی کەسی دووەم، دەیەوێ زیاتر شتەکە لای روون بێت، بۆیە راستەوخۆ دەستێکی بەرزدەکاتەوە بۆ لای رومەتی و پەنجەی چوارەم و پەنجە کەڵە دەخاتە سەر رووومەتی، وەك لە وتەکانی کەسی دووەم رامابێت و بیری لێبکاتەوە.



9) **هێمای بڕیاردان**:



کاتێ کەسی یەکەم داوا لە کەسی دووەم دەکات بۆ بڕیاردان لەسەر ئەو شتانەی ئەم خستیە روو، ئەوا کەسی دووەم بەبێ هەستی دەستی دەبێت بۆ چەناگەی و دەیخورێنێ. ئەم چەناگە خوراندنە جیاوازە لە ریش خوراندن.

هێماکانی ڕەشبینی

زمانی جەستە دەیان هێمای هەیە بۆ دەربڕینی ڕەشبینی و زوربەشیان بە ئاسانی هەست بە واتاکەی دەکرێت، لەوانەش: گرنگی پێنەدان، باوەڕپێنەکردن، دانەدواوە، حاشالێکردن، بێتاقەتی، جارسبوون، بێ ئارامی و گاڵتەپێکردن. ...هتد ئەوانەش بە ئاشکرا لە جوڵە و بزواندنی پەنجە و سەر راوەشاندن و نیشانەکاندا خۆیان دەبیننەوە.

هێماکانی (نەء) یان نەخێر

زۆر هێما هەیە، کە مانای نەء دەگەیەنێت، و یەکێ لە ئەندامانی لەشی مرۆڤ بەم کارە هەڵدەستێ.

- **سەر راوەشاندن:**

سەر راوەشاندن بەم لاولادا واتای حەزلێنەکردن دەگەیەنێت و وەك لەسەرەتادا باسمان کرد، ئەم هێمایە خۆرسکە و لە کەسانی دەوروبەرەوە فێری نابن. ئەوەتا منداڵێکی شیرەخۆرە کاتێ تێردەخوات، ئیدی سەری بەم لاولادا رادەوەشێنێ، تا رێنەدا لەوە زیاتر خواردن بکرێ بە دەمیەوە.

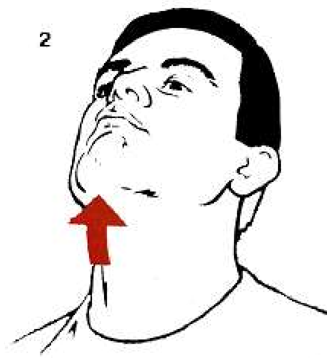


هەروەها لە کولتووری ئیسوپیادا، خەڵکی سەریان بۆ لایەك دەبەن و پاشان روخساریان

بەرەو پێشەوە دەهێننەوە.

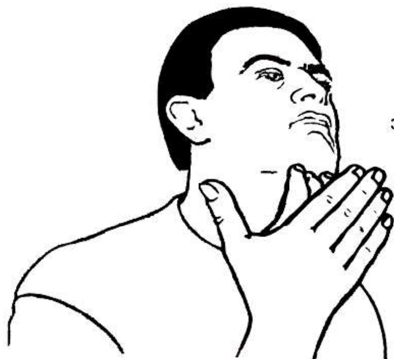
سەرلەقاندن:

ئەمەیان زیاتر لەسەر ڕاوەشاندنەوە نزیکە، بەڵام لە بەلجیکا و هندستان و پاکستان بە واتای بەڵێ بەکاردێت.



- **سەر بەدوادابردن:**

سەر بەخێرایی دەبرێ بە دوادا و بە هێواشی دەهێنرێتەوە بۆ پێشەوە، ئەم هێمایەش زیاتر لە باشوری ئیتالیا و گریك و تورکیا و وڵاتانی عەرەبی زمان و کولتووری کوردەواریش بە واتای (نەء) بەکاردێت، بەڵام لە ئەسیوپیادا هەمان هێما واتای بەڵێ دەگەیەنێت.



- **ژێر چەناگە خوراندن:**

سەر کەمێ دەخرێ بە دوادا و بە پشتی سەری چوار پەنجەکە ژێر چەناگە دەخورێنرێ یان وەکو بیتەکێنێ، ئەم شێوە هێمایە زیاتر لە ئیتالیای باشوری و دورگەکانی دەوروبەری بە واتای (نەء) بەکاردێت.

- **دەست راوەشاندن:**

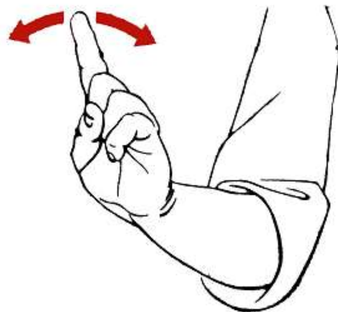


دەست بەرزدەکرێتەوە و بەم لاولادا رادەوەشێنرێ، روخسار بێ سیمای زەردەخەنەیە و لەوانەشە سەری لەگەڵدا راوەشێنرێ، ئەم هێمایە زیاتر بۆ واتای (بەسە) بەکاردێت، جا ئەوەش کارێك بێ، کە کەسی یەکەم بە دڵی نەبێ و داوا بکات لە کەسی دووەم، کە ئیتر بەسە، یان خواردن یان خواردنەوە بێت و ئەم لەوە زیاتر نەتوانێ، داوادەکا، کە ئیتر ناخوات.



- **دەست جوڵانەوە:**

لە جاپان بۆ پیشاندانی هێمای (نەء) دەستی راست بەرزدەکرێتەوە و لاتەنیشتی دەست رووی بۆ دەرەوەیە و لەبەر دەمی دەموچاوا دەجولێنرێ.



- **پەنجە راوەشاندن:**

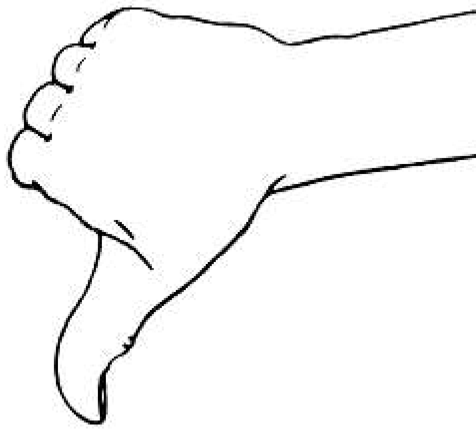
پەنجە کەڵە و سێ پەنجەکەی دی لەناو لەپدا دەنوقێنرێ و لەپی دەست رووی بۆ دەرەوەیە، پەنجەی چوارەم وەك دارێك بەرزدەکرێتەوە و بە لای راست و چەپدا رادەوەشێنرێ، ئەم هێمایە لە نێو زووربەی کولتوورەکاندا بلاوە و زیاتر لە لایەن

دایك و باوكەوە بەكاردێت بۆ هەڕەشەكردن لە منالّ. واتە (ئەوە مەكە).

هێماكانی گەیاندنی هەواڵی ناخۆش:

1) **بەرەوخوارکردنەوەی پەنجەکەڵە**:

دەست بۆ دەرەوە رادەگیرێت و چوار پەنجەكەی لە ناو لەپی دەستدا دەنوقێنرێ و پەنجەكەڵە بەرێكی بەرەو خوار دەكرێتەوە و یان بێ جولّە رادەگیرێت، یاخود بەردەوام دەجولێنرێ بەرەوخوار. ئەم هێمایە واتە باش نییە، یان هەواڵێكی ناخۆشە و پێچەوانەی هێمای پەنجەكەڵەیە، كە بۆ سەرەوە رادەگیرێت.



مێژووی پەیدابوونی، زۆر لە توێژەرەوان دەڵێن دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی پاڵەوانبازی رۆمانەكان و ئەم هێمایە داوای ئەوەی دەكرد، كە ئەوەی دراوە بە زەویدا بكوژرێ. واتە وەك ئەو پەنجەكەڵەیە تیغەكەی بە دەست براوەوەیە بكرێ بە لەشی دۆڕاوەكەدا.

2) لوت گرتن:



به پەنجەکەڵە و پەنجەی چوارەمی دەستێك لوت دەگیرێت، وەك ئەوەی بیەوێ لوتی خۆی بگرێ لە بۆنێکی ناخۆش، لەو کولتوورانەی ئەم هێمایە باوە لە ناویاندا، زیاتر بۆ مەبەستی ئەوە دەیکەن، تا پێشانی بدەن هەندێ بیر و بۆچوون، کە کەسی یەکەم دەریبڕیوە خراپە و ماناو شێوەکەی بۆگەنە.

3) زنجیر راکێشان:



ئەم هێمایە زیاتر لە بریتانیادا باوە، بە دەستێکی شێوەی ئەوە دەردەخات، کە زنجیری سەتڵی ئاودەست پاکردنەوەی بە دەستەوە گرتبێ و بە دوو پەنجەی دەستەکەی تری لوتی خۆی دەگرێ، وەك لە ئاودەستێکی پیس و بۆگەندا بێت. ئەمەش هێما دەربڕینێکە بەرامبەر بیرێکی بۆگەن و ناپەسەند.

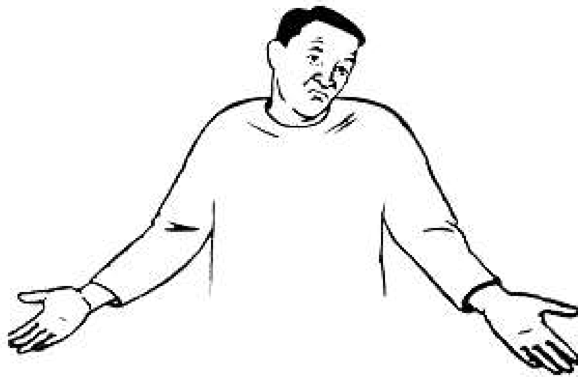


شان هەڵتەکاندن:

بە هۆی شان هەڵتەکاندنەوە دەتوانرێ بوترێ: نازانم، تێناگەم، ناتوانم یارمەتیت بدەم، یان ئیشی من نییە. بەڵام شان هەڵتەکاندن چەند شێوەیەکی هەیە.

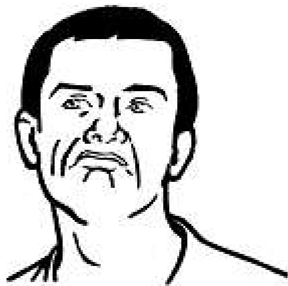
1. **شان بەرزکردنەوە:**

لەگەڵ نیشاندانی ئەم هێمایە برۆکانیش بەرزدەبنەوە و گۆشەکانی دەم شۆردەبنەوە و دەستەکان بە پانکراوەیی رادەگیرێت.



هەروەها سەریش بەلایەکدا لاردەبێتەوە. ئەم هێمایە لە زوربەی کولتوورەکاندا هاوشێوەیە و لەوانەیە بە هەمان مانا و مەبەست بەکاربێت.

2. **لچ شۆڕکردنەوە:**



لە هەندێ لە کولتوورەکاندا، وەك فڕەنسا بۆ هێماکردنی شان هەڵتەکاندن، زیاتر هەردوو گۆشەی دەم شۆڕدەبێتەوە و بەمەش واتاکانی(نازانم، تێناگەم، کاری من نیە)، دەردەخات.



3. **دەست پانكردنەوە:**

لێرەدا لەپی دەست رووی بۆ سەرەوەیە و هەندێ لە پەنجەكان بۆ ناوەوە چەماوەتەوە، ئەم هێمایەش وەك شان هەڵتەكاندن وایە و لەوانەیە روخساری مرۆڤەكە لە دەربڕیندا وەك وێنەكانی (1،2) بێت.



4. دەست بڵاوكردنەوە:

دەست بەرزدەكرێتەوە و لەپی دەست رووی بۆ دەرەوەیە و لە ئاستی شاندا رادەگیرێت، هەروەها هەردوو شان لەگەڵ هێماكەدا هەڵدەتەكێنرێ و روخساری مرۆڤەكە هەمان شێوەی سەرەوەی هەیە. ئەمە لە زوربەی كولتوورەكاندا رەچاودەكرێت. ئەم هێما بە یەك دەست، یان دوو دەستیش دەكرێت.



بێزاری

زۆر جار خەڵكی، كە لە شتێ یان لە پرۆگرامێكی تەلەفیزیونی بێزار دەبێت، هەوڵدەدەن بەهۆی هەندێ هێماوە خۆیان لەو هەستی بێزاریە دووربخەنەوە

- سەر دەخرێ بە لایەكدا.
- سەر، دەست دەكات بەوەی، كە پێویستی بە پاڵپشتێ هەبێت لەلایەن دەستەوە.
- لەش درێژ دەبێت.
- لاقەكان درێژ و رێك دەبێت.

لەگەڵ ئەو خاڵانەی، كە لە سەرەوە دیاریمان كرد هەندێ نیشانە و هێمای تایبەتی هەیە، كە پڕ بە واتای بێزاری و بێتاقەتییە.

- **پەنجەكەڵە خولاندنەوە بە دەوری خۆیاندا:**

هەشت پەنجەكەی تری هەردوو دەست دەكرێت بەناو یەكدا و هەردوو پەنجەكەڵە بەدەوری خۆیاندا دەخولێنێتەوە.



- **پێوانەی قەبارەی مەلێکی خەیاڵی:**

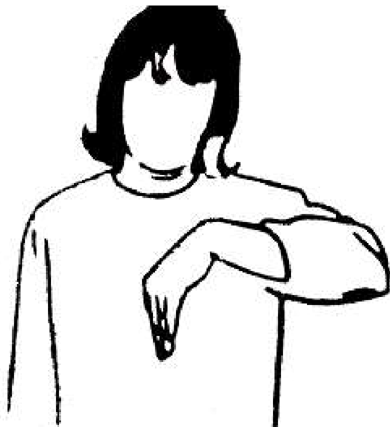
ئەم هێمایە زیاتر لە ئیتالیا و ئەڵمانیا و هۆڵەندەدا باوە، گوێگر هەست دەکات بەوەی، کە قسەکەر باسی لێوەکرد زۆر زیاترە، لەوەی، کە باڵندەیەك لەو ماوەیەدا گەورەببێ و باڵبگرێ.





- **پشتی دەست هێنان بە ڕوومەتدا:**

ئەم هێمایە زیاتر لە فڕەنسادا بڵاوە، پشتی پەنجەکانی دەستێ دەهێنرێ بە ڕوومەتدا، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە پەشێوە، یان سەرقاڵی دەروونیە.



- **لە سنگ دان:**

دەست لە ئاستی سنگدا سەرەوخوار رادەگیرێت و لایەکی رووی بۆ دەرەوەیە، پەنجەکەڵە رووی لەسەر سنگە و چەند جارێ دەدرێت بە سەر سنگدا. ئەم هێمایە لە

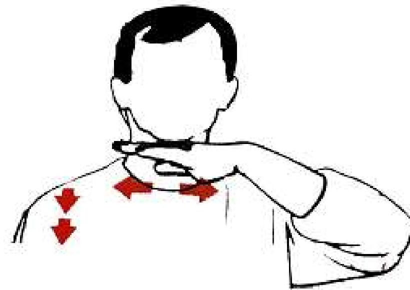


ئیتالیادا زۆر جار بەکاردێت بۆ نیشاندانی وتەی کەسێ، کە زۆر بێزاری کردوون.

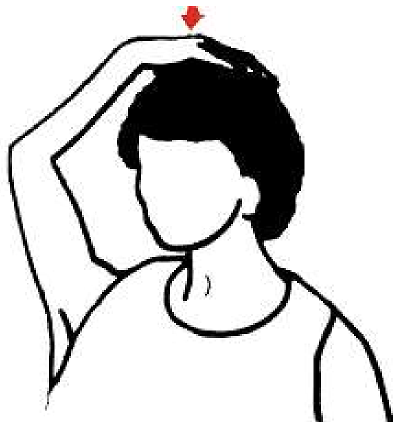


- **لەژێر چەناگەدان:**

بە پشتی پەنجەکانی دەستێ لە ژێر چەناگە دەدرێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە ئەو کەسە تەواو بێتاقەتە، ئەم هێمایە ئەمەریکیەکان و رۆژئاوای ئەوروپا بەکاری دەهێنن.



- لە ئوستورالیا بەم شێوەیە کەسانی بێزار دەستیان دەهێنن بە ژێر چەناگەی خۆیاندا، واتە تا بیناقاقام هاتووە.



- **بەسەردا کێشان:**

بە لەپی دەست چەند جارێ لە تەپڵی سەر دەدرێت، ئەم هێمایەش لە باشوری ئەمەریکا بەهێزترین نیشانەیە بۆ کەسێکی بێتاقەت و جاڕس. واتە تا تەپڵی سەرم تێناوە.

بێ ئارامی

هەستکردن بە بێ ئارامی، زۆر جار لە ڕێگای پەنجە جوڵاندنەوە دەبینرێت، یان لەرزاندنی پێ، کە هێمای پەلە و شێوە ڕاکردنێ لە بیری ئاڵۆزی کەسەکەدا بەدی دەکرێت، ئەم چالاکیە لە گیانی خۆئامادەکردنەوە دێتەدەرێ.

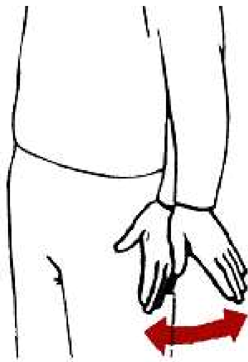
1. **تەپڵ لێدان بە پەنجە:**

کەسێکی دانیشتو، کە قۆڵی خستبێتە سەر مێزێك، یان سەر قۆڵی کورسیەك، لەوانەیە هێمای بێ ئارامیی نیشان بدات. ئەویش بەهۆی ئەوەی، کە بە پەنجەکانی تەپڵ بە قۆڵی کورسیەکە لێبدات و بۆ چەند جارێ دووبارەی بکاتەوە.



2. **قاچ لەرزاندن:** کەسێکی ڕاوەستاو، کە هەستی بێ ئارامی هەبێت، زۆر جار قاچی دەدات بە زەویدا. هەروەها ئەگەر ئەو کەسە دانیشتوبێت لەسەر کورسیەك و قاچی خستبێتە سەر قاچەکەی دی، ئەوا قاچەکەی سەرەوەی دەلەرزێنێ. یان بۆ سەرو خوار دەیلەقێنێ. هەروەك لە وێنەکەی سەرەوەدا دەیبینین.

3. **کێشان بە لاڕاندا:**



کەسێکی راوەستاو بۆ دەربڕینی هەستی بێ ئارامی، لەوانەیە بە لەپی دەستێکی بدات بە لاڕانی خۆیدا و ئەم کردارە چەند جارێ دووپات دەکاتەوە.

گاڵتە پێکردن

هێماکانی گاڵتە پێکردن، بە گاڵتەوە شێوە تەشقەڵە و پێڕابواردن نیشان دەدا.



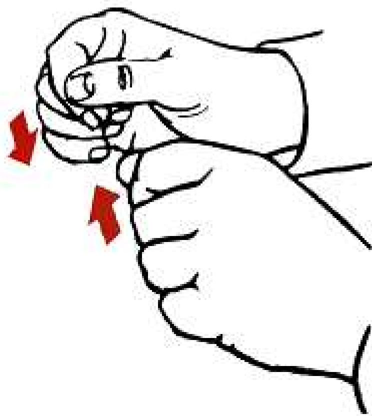
1. **زەردەخەنەی گاڵتەکردن:**

گۆشەیەکی دەم بۆ ناوەوە رادەکێشرێ، بەوەش زۆر بە توندی چرچ دەکەوێتە سەر ئەو لا رووەمەتەی. ئەم زەردەخەنە لابەلایە، هێمایە بۆ ئەوەی، کە ئەو کەسە دەیەوێ بە گاڵتەوە تەشقەڵەیەك بە بەرامبەرەکەی بکات. ئەم هێمایە لە رۆژئاوادا زۆر بڵاوە، هەروەها لە کولتووری کوردەواریشدا رەنگیداوەتەوە. جگە لەوە ئەم هێمایە دەکرێت نیشانەی گرنگی پێنەدانیش بێت.

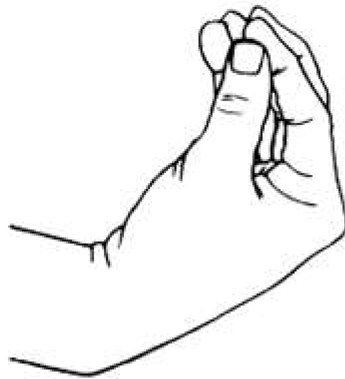


2. **نینۆك لە یەكدان:**

چەند جارێ نینۆكی هەردوو پەنجەكەڵە لەیەك دەدرێت، وەك ئەوەی چەپڵەی پێ لێدرێ، ئەم هێمایە لە ئەمەریكای لاتینی و ئیسپانیا و هۆڵەندە زۆر بڵاوە و هەروەها لە كولتووری كوردەواریشدا بە هەمان شێوە بەكاردێت.



هەرچەند لای خۆمان بۆ گاڵتەكردنە بە كەسێ، كە شایانی چەپڵە نەبێ، بەڵام ئەو هێمایە بە هەشت پەنجەكانی هەردوو دەست دەكرێت و دەڵێن چەپڵەكی بە نینۆك بۆ لێدەن، یان زۆر جار لە قوتابخانەدا بۆ قوتابییەكی تەمەڵ، مامۆستاكەی بە قوتابییەكانی تر دەڵێ بە نینۆك چەپڵەیەكی بۆ لێدەن. هەرچەند واتاكەی لە كولتوورەكانی تردا زیاتر بۆ مەبەستی ئەوەیە، كە شتێكی زۆر قورس بە ئاسایی وەرگیرێت و كەمێ هەڵچوونی كەسی تورەی پێ دابمركێتەوە.



3. سەری هەر پێنج پەنجەی دەستێك دەهێنرێتەوە یەك و بەرەو سەرەوە رادەگیرێت و ئەم هێمایە دەستی لەگەڵدا دەجولێنرێ و لە (ماڵتا) بە مانای (باشە)دێت، كە واتای پێچەوانەكەی دەگەیەنێت، ئەویش لەراستیدا (تۆ كەری). لە كولتووری كوردەواریدا جگە لەو واتایە، زۆر جار لە لایەن دایك و باوكەوە بۆ هەڕەشەكردن بە كاردێ، واتە (بۆم راوەستە) یان

(تا بەردەستم دەكەوی). لە هەندێ جاردا بە واتای چاك بەكاردێت، كەسێ بە كەسێكی دی دەڵێ (تۆزێ چاوەڕێم بكە)، یان (بوەستە تا دێم). هەروەها بۆ بەلەزەتی خواردنێك، یان جوانی روخساری كیژۆڵەیەك بەكاردێت.

باوەڕپێنەكردن

خەڵكی لە زۆر بەشی جیهاندا شێوەی تایبەتی خۆیان هەیە بۆ هێماكردنی ئەوەی، بە كەسێك بڵێن ئەوەی تۆ دەیڵێیت بڕوام پێی نییە.

1. **قوڕگ خوراندن:**

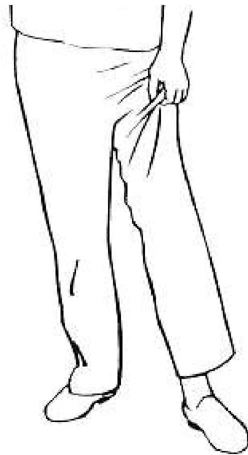
لە باشووری ئەمەریكادا هێمای باوەڕپێنەكردن ئەوەیە، كە بە پەنجەی چوارەم ملی خۆی دەخورێنێ بۆ سەرەوە و خوارەوە، واتە ئەوەی تۆ دەیڵێیت هیچ و پوچە. لە كولتووری كوردەواریشدا بە هەمان شێوە و مەبەست بەكاردێت و لەوانەشە روخسار كەمێ گۆڕانكاری بەسەردا بێت، واتە دەم ببرێتە دواوە و چرچ بكەوێتە لاكانیەوە. ئەمەش بەواتای ئەوە دێت، كە ئەوەی تۆ دەیڵێیت ناچێتە عەقڵمەوە.



2. **باوەڕنەکردن**: لە کولتووری جولەکەکاندا، بە تایبەتی ئەوانەی لە وڵاتانی ئەورووپادا دەژین، ئەم هێمایە بەکاردەهێنن بۆ نیشاندانی باوەڕنەکردن بە بیروبۆچوونی کەسێك، پەنجەی چوارەمی دەستێکی دەبات بۆ لەپی دەستەکەی تری و ئەمەش بە واتای ئەوە دێ، کە دەستی من هەموو جۆرە گیاکەی لەسەر ناڕوێت.



3. لە ئەمەریکا پیاوان لنگێکی پانتۆڵەکانیان لە ئاستی رانیاندا بەرزدەکەنەوە و ئەم هێمایە ئەوە نیشان دەدا، وەك بەسەر کۆمەڵە بەردێکدا سەرکەوتبێ، واتە بیروبۆچوونەکەت ماندوم دەکات.



بەشداریکردن لە زانیاریەکی نێگەتیڤدا

زۆر جار دوو هاوڕێ، یان دوو ناسیاو هاوبەشی لە هێمایەکدا دەکەن بۆ نیشاندانی زانیاریەکی نێگەتیڤ، یان بڕوایەك دەربارەی کەسێکی تر، بەبێ ئەوەی بهێڵن، کە کەسی سێیەم بزانێ ئەمان باسی چی دەکەن. لە جیهاندا چەند جۆر هێما بەکاردێت بۆ تێلنیشان، لە هاوبەشیکردنی کەمکردنەوەی ڕێزی کەسێکی دی، یان بە واتایەکی دی بۆ بەرپەرچدانەوەی ئەو شتانەی کەسی سێیەم وتی، یان گاڵتە پێکردنی و بە فشە وەرگرتن.



- **چاوداگرتن:** چاوداگرتن یەکێکە لە هێما بڵاوەکان لە جیهاندا و بە پێی کولتووره جیاوازەکان واتاکەی لە زۆر بارودۆخدا دەگۆڕێ.

بۆ نمونە لە زوربەی وڵاتە ئەوروپییەکان و باکوری ئەمەریکا، هەروەها کولتووری کوردەواریش، دوو کەس هاوبەشی دەکەن لە هێماکردنی چاوداگرتن بە واتای شتێکی نهێنی لە نێوانیاندا دەربارەی کەسی سێیەم. هەروەها ئەم هێمایە بەو واتایەی باسمان کرد، زۆر جار لایەکی دەمی لەگەڵدا خواردەکرێتەوە و ئەمەش نیشانەی تەڵفیزی کردنە بە وتەکانی بەرامبەر. جگە لەوانەش لە بریتانیا و زۆر لە وڵاتانی ئەوروپادا، کاتێ کەسێك بەلای کەسێکی ناسیاودا تێبپەڕێ، چاوێکی لێدادەگرێ، کە ئەمەیان سڵاوکردنە. لە کولتووری کوردەواری و هەندێ لەو وڵاتانەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ئەم

چاوداگرتنە واتایەکی ناشیرین دەگەیەنێت، بە تایبەتی کاتێ کوڕێك چاو لە کچێ دابگرێ. ئەوە بە پێچەوانەی بریتانیاوە، کە کچەکە وەڵامی چاوداگرتنەکە بە زەردەخەنە دەداتەوە، کەچی ئەو کچە لە کولتووری کوردەواریدا لەوانەیە وەڵامێکی قورس و ناشیرین ئاراستەی ئەو کەسە بکات، کە چاوی لێداگرتووە.

هەر لێرەوە ئەوەش دەخەینە روو، کە لە کولتووری رۆژئاوادا زەردەخەنە هەمان واتا دەگەیەنێت، بەتایبەتی لە نێوانی دوو کەسی تەنیا، کە بە دوو ڕێڕەوەی جیاواز رووەو یەك دێن لە ڕێگەیەکدا، ئەمەش هێمای ئارامی و دڵنیایی و دۆستانەیە، زۆر جار کیژۆڵەیەك زەردەخەنە بۆ کۆڕێك یان پیاوێك دەکات، بە گوێرەی خەڵکانی هەمان کولتوور، ئاساییە و هیچ مانایەکی ناجۆری تێدا نابینێت. بەڵام بە گوێرەی کولتوورەکانی رۆژهەڵاتەوە، راستەوخۆ واتای خراپی لێوەردەگرێ و هەر ئەوەشە، کە زۆر جار ئەو کەسانەی، کە بە هەر هۆ و مەبەستێك هاتبنە وڵاتانی رۆژئاوا، کاتێ کچێ زەردەخەنەیان بۆ دەکات، ئەمان بە پێی کولتووری خۆیان لێکیدەدەنەوە و دوای مانا خراپەکەی دەکەون، ئەوەش زۆر جار دووچاری کێشەیان دەکات.



- **لە لایەکی لوت دەدرێت:**

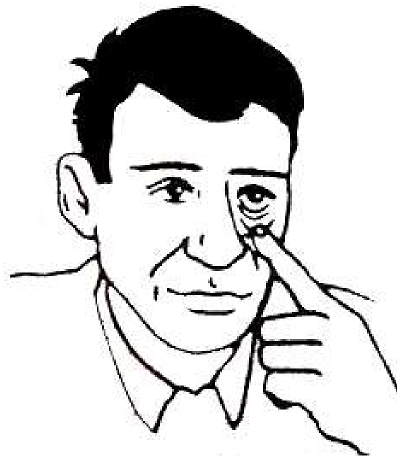
بە پەنجەی چوارەم لە لایەکی لوت دەدرێت، ئەمەش لە بریتانیا و ئیتالیادا مەرج نییە واتای نێگەتیڤ بگەیەنێ، بەڵکو زیاتر بۆ هێمای پاراستنی رازێك لە نێوانی دوو کەسدا بەکاردێت. هەروەها چەند واتایەکی دی هەیە، لەوانەش:

a) لە ئیتالیا، هۆڵەند، ئیسپانیا و فرەنسا، واتە کەسێ، کە خۆی لە کاری خەڵکی تر هەڵئەقورتێنێ.



b) له بریتانیا، ئوسترالیا و بەلجیکا، بە مانای ئاگات لە کاری خۆت بێت.

c) لە باکوری بەلجیکا و هەندێ بەشی ئەوروپا، واتە ئاگام لێتە، یان دەزانم چ باسە.



- **نیشانەی گومان:**

بە پەنجەی چوارەمی دەستێك پێڵوی خوارەوەی چاو بەرەوخوار رادەکێشرێت، بەمەش چاو زیاتر دەکرێتەوە و گەورەتر دەنوێنێت، ئەم هێمایە لە ئیسپانیادا لە نێوان دوو هاورێدا بە مانای (چاوت لە خۆت بێ) یان (ئاگات لە خۆت بێ) دێت. بە هەرحاڵ ئەم هێمایە مانای باشیش دەگەیەنێت، بە تایبەتی لە باشووری ئەمەریکا. واتە ئاگاداری خۆت بکە.

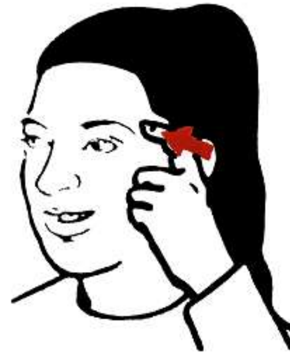


- بە لەپی دەستێك لە ئانیشکی دەستەکەی دی دەدرێت و چەند جارێ بە خێرایی دووبارە دەکرێتەوە، ئەم هێمایە لە هۆڵەندا بە مانای (سواری سەرم مەبە) یاخود (برۆ ونبە لەبەر چاوم).

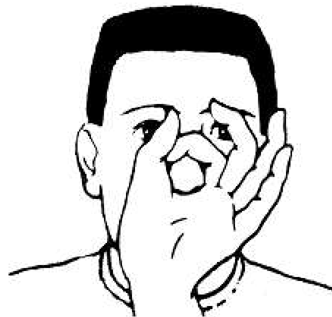




- چاوەکان دەخولێنەوە و سپێنەکەی دەردەکەوێ و برۆکان بەرزدەبنەوە، ئەم هێمایە زیاتر بە مانای (تۆ باوەڕدەکەیت؟) دێت، بە تایبەتی کەسێ، کە کارێکی نابەجێی کردبێ و کەسێکی دی باوەڕنەکا، کە ئەو کارە نالەبارە ئەو کردبێتی.



- بە پەنجەی چوارەمی دەستێك لە کۆتایی ناوچەوان دەدرێت و چەند جارێ ئەم جوڵەیە دووبارە دەکرێتەوە، ئەمەش واتە ئەو کەسەی ئەو هێمایەی بۆ دەکرێت (شێتە). هەروەها ئەم هێمایە لە زوربەی کولتوورەکاندا بە هەمان شێوە و هەمان واتا بڵاوە. لە کولتووری کوردەواریدا دەڵێن (تەختەی نوقسانە).

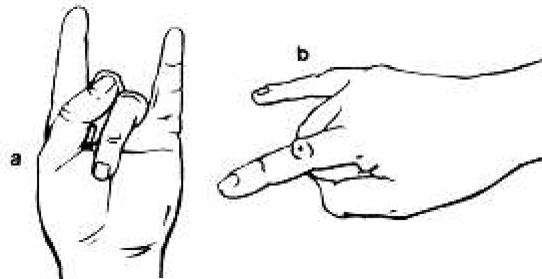


- بە پەنجەی چوارەم و پەنجەکەڵەی دەستێك بازنە شێوەیەك دروستدەکرێت و دەکرێت بە لوتدا، ئەم هێمایە بۆ نیشاندانی کەسێك، کە سەرخۆشە.ئەمەش زیاتر لە فڕەنسادا بڵاوە.



- **هێرشکردنە سەر ئابڕو:**

پەنجەی چوارەم و پەنجەتوتە بەرێکی رادەگیرێت و بە پەنجەکەڵە دوو پەنجەکەی دی لە ناو لەپی دەستدا دەنوقێنرێ، ئەم هێمایە لە شێوەی شاخی ئاژەڵدا دەردەکەوێ و بۆ نیشاندانی دەتوانرێ یان بە رێکی دەست بۆ سەرەوە بەرزکرێتەوە و لەپی دەست رووی بۆ دەرەوە بێت، وەك لە وێنەی (a)، یاخود بەو شێوەیەی، کە لە وێنەی (b) دا دیارە.



ئەم هێمایە هێرشێکی زۆر بەهێزە بۆ سەر کەسی مەبەست، واتە ئەوەی، کە هێماکەی ئاڕاستە دەکرێت. هەروەها ئەمە لە ئیتالیا بە مانای (ئەو کەسە گەوادە) یان (ژنەکەی خیانەتی لێدەکات). لە کولتووری کوردەواریدا دەڵێن (لە گەوادیدا شاخی لێڕواوە).

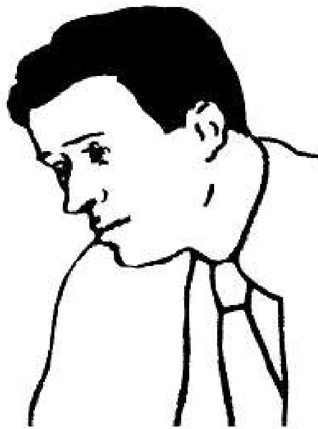
هێماكانی كێشه و ناكۆكی

كاتێ ناكۆكی و ئاژاوەیەك لە نێوانی دوو كەسدا روودەدا، لەوانەیە ئەوە رابەرییان بكات بۆ دەمەقاڵە و جنێودان بە یەك و لە كۆتایشدا بۆ پیاهەڵپژان. ئەوەش زۆر جار لە چەند هێمایەكدا دەردەكەون.
هەروەها هەندێ جار و لای هەندێ كەس، ناكۆكی بیرو بۆچوون و بەرپەرچدانەوەی لە رێگای بێدەنگیەوە دەردەبڕێ، واتە یان ناتوانێ راستەوخۆ وەڵامی بداتەوە، یان ئەوەی ئەو ناكۆكە لەسەری چارەسەرەكەی لە دەسەڵاتی ئەمدا نییە. ئەمەش بە هێمای شاراوە وەڵامی دەداتەوە.

شاردنەوەی نەسەلماندن یان ناڕازییوون

1) هەڵوێستی سەرداخستن:

گوێگر ناوچەوانی دەبات بۆ پێشەوە و سەری دادەنەوێنێ، بەم هێمایە ئەوە نیشان دەدا، كە ناتوانێ هیچ چالاكیەكی هەبێت لەو ناكۆكیەدا و ئەوەش نیشان دەدا، كە یان حەزی لە وتەكانی قسەكەر نیە، یان لەگەڵ بیروبۆچوونەكانیدا نییە، ئەمەش لەژێر هێمای بێدەنگیدا دەردەبڕێ.



2) **هەڵوێستی داخراو:** دانیشتنی کەسێك، کە لەگەڵ بۆچوونەکانی قسەکەردا نییە، زیاتر لە دانیشتنێکی داخراوی ساردوسڕ دەچێت، بەوەی باڵەکانی دەکات بە ناویەکدا و قاچێکی دەخاتە سەر سەرو ئەژنۆی قاچەکەی تری و سەری و لەشی بە رێکی رادەگرێ. واتە بەتەواوی خۆی دادەخات.



3) **بێزارکردن:** گوێگرێکی ناڕازی، لەوانەیە بە پەنجەکەڵە و پەنجەی چوارەم، خەریکی پاکردنەوەی جلوبەرگەکەی بێت لەو ووردە لۆکە و پروشانەی، کە بە چاو دەیبینێت. لە جیاتی ئەوەی سەیری قەسەکەر بکات، لەوانەیە دەستبکات بە شت کۆکردنەوە لەسەر زەویش، ئەم جوڵە بچکۆلەیە واتای گوێ نەدانە بە وتەکانی قسەکەر.





ناکۆکی و نەسەلماندنی کراوە

هەندێ کەس، کە حەزیان لە بیروبۆچوونەکانی کەسێکی دی نییە و واهەست دەکەن، کە پێویست ناکات ئەو هەستە بیشارێتەوە، لەوانەیە بەهۆی جوڵەیەکەوە پیشانی بدات.

1) **لوت هەڵقرچاندن:**



هەندێ کەس، کە باوەڕی نییە، یان حەزی لەو شتانە نییە، کە کەسێکی دی دەیڵێ، لەوانەیە لوتی بە لایەکدا هەڵقرچێنێ، وەك ئەوەی بیەوێ ئەو زەردەخەنەیەی پێبشارێتەوە، کە لە ئەنجامی باوەڕنەکردن بە وتەکانی قسەکەرەوە پەیدابووە.

2) **بەرامبەرکردنی دوو پەنجەی چوارەم:**



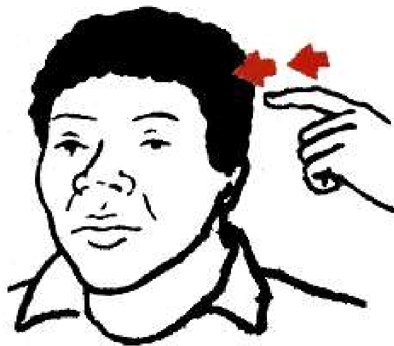
سەری هەردوو پەنجەی چوارەمی هەردوو دەست بەرامبەر یەك رادەگیرێت و دەبرێن بۆ دواوە و دەهێنرێنەوە پێشەوە، ئەم هێمایە لە ئیسپانیا و ئەمەریکای لاتینیدا بۆ دەربڕینی واتای ناڕازی بوونە.



هێرشکردن

لە زمانی جەستەدا ژمارەیەکی زۆر هێما و جوڵەی تایبەتی هەیە بۆ هێرشکردنە سەر کەسێك، کە زیاتر بەهۆی دەستەکان و سەرەوە دەردەبڕێت، ئێمە هێندێکی لێرەدا باس دەکەین و هەندێکی تریش هەن، کە هێرشێکی زۆر قورسن.

1. بە پەنجەیەک لە لایەکی سەر دەدرێت:

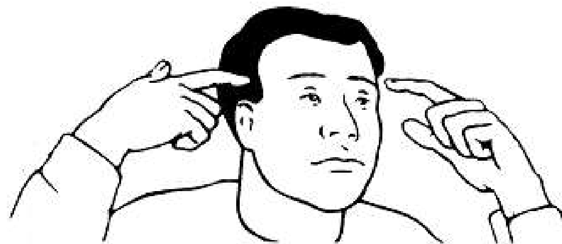


بە پەنجەی چوارەمی دەستێك لە لایەکی سەر دەدرێت و چەند جارێ دووپات دەکرێتەوە، ئەمەش بۆ نیشاندانی ئەوەی، کە کەسی مەبەست کەموکوڕی هەیە لە مێشکیدا، یان وەك لە کولتووری کوردەواریدا دەڵێن:

☺ تەختەی نوقسانە ☺

2. بە دوو پەنجەی هەردوو دەست لە سەر دەدرێت:

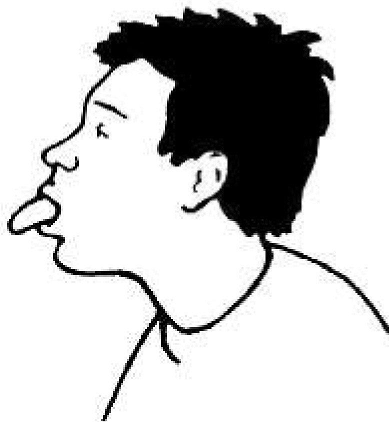
بە دوو پەنجەی چوارەمی هەردوو دەست لە خوارووی هەردوو لای ناوچەوان دەدرێت، ئەم هێمایە هێرشێکی کەمێ توندە بۆ نیشاندانی بێ مێشکی، یان کەرێتی کەسێك.



3. پەنجە خولاندنەوە لەسەر لاتەنیشتی سەر:



کەسی یەکەم پەنجەی چوارەمی دەستێکی لەسەر لاتەنیشتی سەری رادەگرێ و پەنجەی دەخولێنێتەوە، ئەم هێمایە بۆ نیشاندانی ناتەواوی دەماخی کەسی مەبەستە. خۆ ئەگەر پەنجەکەی، یەك بای پیابدا، ئەوەش نیشانەی ئەوەیە، کە مێشکی کەسی مەبەست پێویستی بە توندکردنەوەی بورغووەکانی هەیە.



4. زمان دەرهێنان:

کەسێ زمانی لە رووی کەسێکی تردا دەردەهێنێ، کە زیاتر بە مەبەستی گاڵتە پێکردن و تەشقەڵەیە، بە تایبەتی لەلایەن کەسانی تەمەن 10-15 ساڵانەوە بەکاردێت، بەڵام لای منداڵی زۆر بچوك زیاتر بۆ نیشاندانی ئەوەیە، کە حەزی لەو خواردنە نییە، یان تێریخواردووە و نایەوێ زیاتر بخوات.

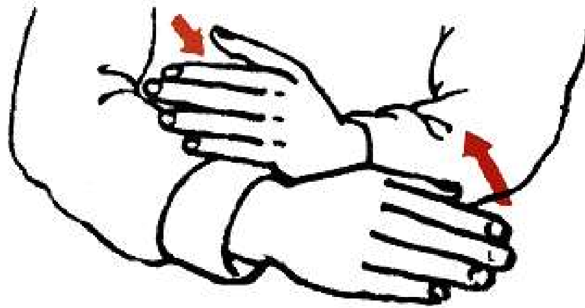
5. **لە ئانیشک دان:**



دەستی ڕاست بەرزدەکرێتەوە و لەپی دەست ڕووی بۆ دەرەوە دەبێت، هەروەها بە پشتی دەستی چەپ لە ژێرەوە دەدرێت بە ئانیشکدا و لەگەڵ هەموو پیاکێشانێکیش دەستی ڕاست بەرەو خوارەوە دەجولێ. ئەم هێمایە لە هۆڵەندا، بە واتای ☹ بڕۆ وەلبە ☹ بەکاردێت.

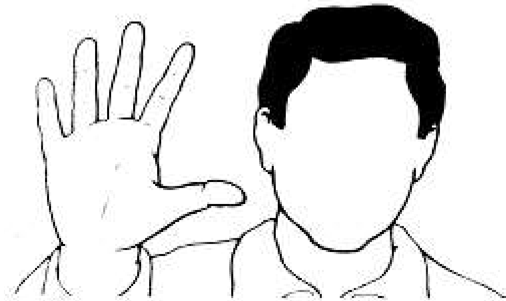
6. **مەچەک جوڵاندن:**

مەچەکی دەستی چەپ وەك شێوەی دەمە چەقۆ دەدا لە مەچەکی دەستی ڕاست و لەگەڵ هەموو پیاکێشانێکدا دەستی ڕاست بەرەو سەرەوە دەجولێ. بە ڕای هەندێ لە لێکۆڵەرەوەکان ئەم هێمایە بە واتای (بڕۆ بەو لاوە) یان (وونبە لەبەر چاو)، هەروەها دەڵێن، کە زیاتر ئەم نیشانەیە لە تونس و یونان بەکاردێت و لەوانەشە لە ئەنجامی بڕینەوەی دەستی دزەوە هاتبێت.



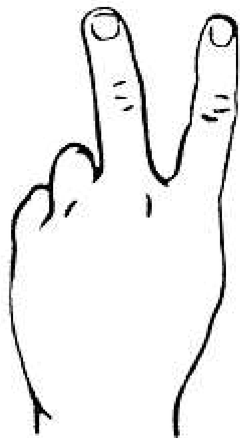
7. **چەمۆڵە:**

دەست بەرزدەکرێتەوە بۆ ئاستی سەر، هەر پێنج پەنجەی ئەو دەستە بە بڵاوی رادەگیرێت، چەمۆڵەی پێ دەنرێ لە روخساری کەسێکی دی. لە کولتووری کوردەواریدا بە مانای (چرچاوت خواتەوە)، یان (شکڵت خواتەوە) دێت، هەروەها لە یۆنان، (برۆ بۆ دۆزەخ).



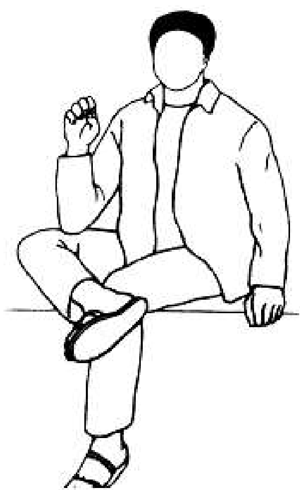
توێژەرەوەکان سەرەتای پەیدابوونی ئەم هێمایە دەگێڕنەوە بۆ سەردەمی کۆنی رۆمانیەکان، کە دیلەکانی شەڕیان بە شەقامەکاندا دەگیڕا، خەڵکیش چەمۆڵەیان لێدەنان. ئەوەشمان نابێ لە یادچێ، کە لە کولتووری کوردەواریدا هێماکردنی چەمۆڵە زیاتر تایبەتە بە کچەوە، تەنانەت ئەگەر کوڕێك ئەم هێمایە بەکاربێنێ، (جنێوێکی پێ دەدەن، کە بە کچ دەدرێت.)

8. **هێمای (v):**



ئەم هێمایە جیاوازە لەو هێمای (v)ەی، کە بە مانای سەرکەوتن بەکاردێت، چونکە دوو پەنجەی سێیەم و چوارەم بۆ سەرەوە بەرێکی رادەگیرێت و پشتی دەست دەکرێتە دەرەوە. ئەمەش لە بریتانیا بە مانای جنێو بەکاردێت و واتە (ئەوە بە ئەو). هەروەها مێژووی پەیدابوونی ئەم هێمایە دەگەرێتەوە بۆ ئەو کاتەی تیرهاوێژەکانی ئینگلیز بەرامبەر دوژمنە فرەنسیەکانیان، کارێکی تەواویان هەبوو لە بردنەوەی

شەڕەکەدا، ئیدی دوای شەڕ وەستان، کاتێ، کە فڕەنسیەك، ئینگلیزێکی دەبینی ئەو دوو پەنجەیەی بۆ بەرزدەکردەوە و دەیووت ئەو دوو پەنجەیەی، کە تیرەکانتان لە نێویا دەگرت دەیبڕینەوە. ئینگلیزەکانیش لە وەڵامدا دوو پەنجەکەیان بەرزدەکردەوە و دەیانووت:(بیبڕنە خۆتان) .



9. **هێرشکردن بە بنی پێڵاو:**

کەسێ، کە دانیشتبێ، قاچێکی دەخاتە سەر قاچەکەی تری و بنی پێڵاوەکەی دەکاتە کەسی بەرامبەر، ئەمە لە میسر و سنگاپور بە واتای ئەوە دێ، کە بنی پێڵاو پیسە و ئەویش دەیکاتە رووی کەسی مەبەست بە هامان واتا و نرخاندن. لە کولتووری کوردەواریشدا زۆر جار و لای هەندێ کەس قاچی بەرزدەکاتەوە و بنی پێڵاوەکانی پیشانی کەسی مەبەست دەدا و دەڵێ (منەتت بە بنی پێڵاوەکەم).ئەم هێمایە بە گشتی لە زوربەی کولتوورەکاندا هاوشێوەیە.



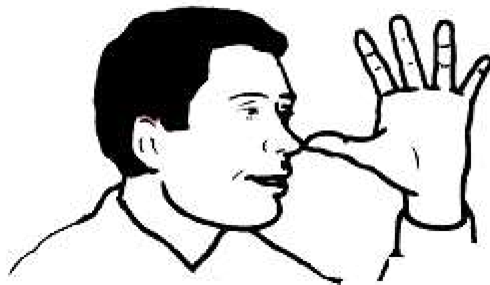
هێرشی گاڵتە پێکردن

زۆربەی هێماکانی گاڵتەو قەشمەریکردن بە کەسێك لەلایەن منداڵان و مێردمنداڵانەوە بەکاردێت...

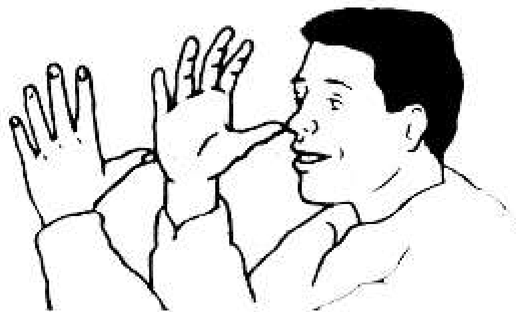
- **باوەشێنی مەلیکە ئان**:

ئەم هێمایە لە بریتانیا و زۆربەی وڵاتانی ئەوروپی بە

باوەشێنی مەلیکە ئان ناسراوە، بەڵام دەتوانرێ ناوی بنرێ پەنجەکەڵە خستنە سەرلوت، وەك لە وێنەکەدا دیارە، کەسی یەکەم پەنجەکەڵەی دەستێکی دەخاتە سەر لوتی و پەنجەکانی تری بڵاودەکاتەوە و وەك باوەشێن دەیانجوڵێنێتەوە و پێشانی بەرامبەری دەدات، هەروەها هەندێ کەس بە پەنجەی چوارەم هێما دەکات بۆ کەسی مەبەست.



- وێنەی دووەمیش هەر بە باوەشێنی مەلیکە ئان ناسراوە، بەڵام ئەم هێمایە یەکێکە لە کۆنترین هێماکانی گاڵتەپێکردن لە لایەن مناڵانەوە.



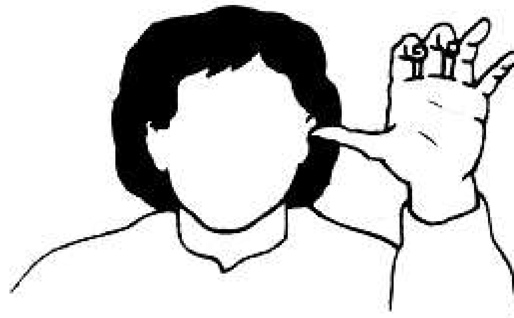
هەر وەك وێنەی یەکەم پەنجەکەڵەی دەستێکی دەنرێتە سەر لوت و پاشان پەنجەکەڵەی



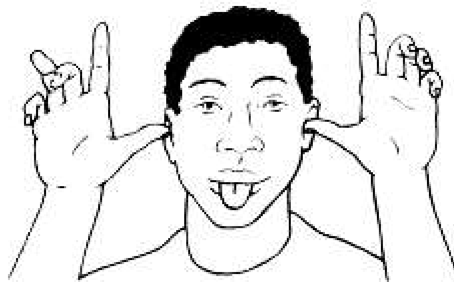
دەستەکەی تر دەخرێتە سەر ئەو نەرمایییەی، کە کەوتۆتە خوار پەنجە توتەوە. ئیدی هەشت پەنجەکەی دی بڵاودەکاتەوە و وەك باوەشێن دەیانجولێنێ. بەمەش گاڵتە بە بەرامبەرەکەی دەکات.

- **پەنجەکەڵە کردن بە گوێدا:**

پەنجەکەڵەی دەستێك دەکرێت بە گوێدا و بە پەنجەکانی دی هێما دەکات بە گوێ پانی و گوێ زلی بەرامبەرەکەی و ئەمەش بە واتای نیشاندانی کەرێتی کەسێك بەکاردێت.

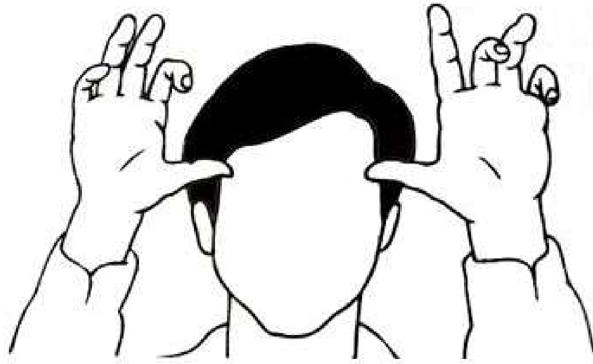


- پەنجەکەڵەکان دەکرێن بە گوێکاندا و دوو پەنجەی چوارەم بە ڕێکی رادەگیرێت و شەش پەنجەکەی دی کەمێ دەچەمێتەوە بۆ ناوەوە، ئەمەش بە هەمان واتای وێنەکەی سەرەوە بەکاردێت، بەڵام لەمەیاندا کەسەکە زمانیشی لە گەڵدا دەردەهێنێ، کە بۆ قەشمەریکردنە.



- ئەم هێمایەش وەك دوو وێنەکەی سەرەوە هەمان واتا دەگەیەنن بە تایبەتی لە

ئیتالیا. بەلام لێرەدا پەنجەکەلەکان دەخرێنە سەر لاتەنیشتەکانی سەر، پەنجەکانی دی بە بلاوی و نارێکی دەجولێنرێ. هەرچەندە ئەم هێمایە لە لای خەلکی سوریا بۆ نیشاندانی ئەوە بەکاردێت، کە کەسی مەبەست ژنەکەی خیانەتی لێدەکات، ئەمەش هاوشێوەیە لەگەل هێمای شاخەکانی ئاژەلدا.



- **بۆینباخ جولاندن:**

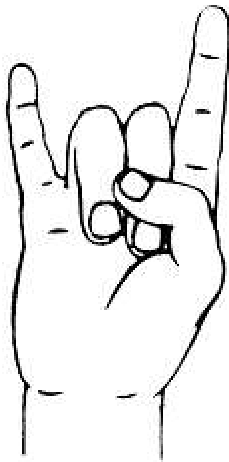
پیاوان بۆینباخەکانیان لە نزیکی کۆتاییەوە دەگرن بە دەستیانەوە و دەیجولێننەوە، وەك تیغێ رووی دەکەنە کەسی مەبەست، ئەم هێمایە لە باشوری ئیتالیادا، واتە (تۆ تەلە نیت تایمگریت و کەرم بکەی).



دزێوە هێرشکردن بۆ سەر ئابڕوو

ئەم هێمایانە زیاتر پیاوان بەکاری دەهێنن بۆ هێرشکردنە سەر بەرامبەرەکانیان، لە راستیدا هەموو پیاوێك ناتوانێ لەبەر شەرم و پەروەردە تایبەتیەکەی خۆی، کە هێمای ئاوا لەناو خەڵکیدا، یان بە ئاشکرا بەکاربێنێت. بۆ هێماکردن زیاتر دەستەکان و باڵەکان و هەندێ جار سمت، یان لایەك لە سمت بەکاردەهێنرێت.

1. **شاخەکانی ئاژەڵ:**



هەرچەند لە بابەتەکانی پێشودا باسی ئەم هێمایەمان کردووە، بەڵام لەبەر ئەوەی زیاتر دەکەوێتە ژێر بابەتی ئەم ناونیشانەوە، بۆیە لێرەشدا هێمای بۆ دەکەینەوە.
پەنجەتوتە و پەنجەی چوارەم بەرێکی بۆ سەرەوە رادەگیرێت و بەهۆی پەنجەکەڵەوە دوو پەنجەکەی دی لەناو لەپدا دەنوقێنر و لەپی دەست رووی بۆ دەرەوەیە، بەمەش شێوەی دوو شاخی ئاژەڵ دروستدەکات.

ئەم هێمایە لە باشوری ئەوروپادا واتە (ژنەکەی خیانەتی لێدەکات). مێژووی پەیدابوونی دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ بەر لە ئێستا و تا ئەمڕۆش شوێنی سەرهەڵدانی نەزانراوە. هەروەها لە کولتووری کوردەواریدا بۆ ئەم هێمایە تەنیا دەوترێ (لە گەوادیا شاخی لێڕوواوە). بەو شێوەیەی، کە لە وێنەکەدا دەیبینین، لە هەندێ شوێنی وەك شیکاگۆ لە ئەمەریکا زیاتر واتای سەرکەوتن دەبەخشێت، بەڵام ئەگەر پشتی دەست رووی بۆ دەرەوە بێت ئەوە زیاتر بە وانای جنێو بەکاردێت.

2. **پەپکە هەنجیر:**





به دەستێك شێوە مشتەکۆڵەیەك دروستدەکرێت و سەری پەنجەکەڵە لە نێوان پەنجەی سێیەم و چوارەمەوە دەردەهێنرێ، شێوەکەی لە هەنجیرێك دەچێ، کە لە گەییویدا قڵیشابێت، کە به واتای (ئەوە بەو) دێت. لە کولتووری کوردەواریدا سەری پەنجەکەڵە دەجوڵێنرێ بەرامبەر بەو کەسەی جنێوەکەی پێدەدرێت.

ئەم هێمایە لە وڵاتانی رۆژهەڵاتدا بڵاوە و هەروەها لە یونان و تورکیا و بەلجیکا و ناوەندی فرەنسا و ساردینیا. مێژووی سەرهەڵدانی پتر لە دوو هەزار ساڵ دەبێت.

3. **بازو رەپکردن:**

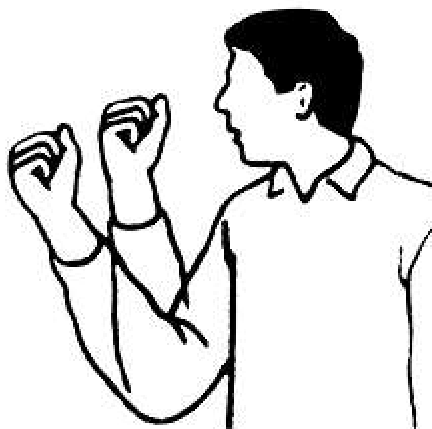


ئەم هێمایە واتە (ئەوە بەو)، دەستی راست بەرزدەکرێتەوە و لەپی دەست بە نوقاوی رووی بۆ ناوەوە دەبێت، بە دەستی چەپ و بە توندی دەدرێت لە ماسولکەی باڵی راست و بازوی راست دەجوڵێنرێ بەرەو لای شانی راست، یا بۆ سەرەوە. ئەم هێمای بۆ جنێودانە و لە جیهاندا زۆر بڵاوە و زیاتر کاتی تورەییەکی توند بەکاردێت بۆ کەسێکی دوور لەو شوێنەی جنێودەرەکەی لێیە.

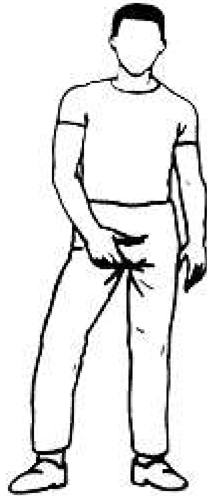
4. ئەو هێمایەی وێنە (سێ) لای هەندێ کەس بە دەستی چەپ دەدرێت لە شانی ڕاست، بەمەش جەخت لەسەر جنێوەکە دەکات.



5. لە زۆر لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست، خەڵکی یەك باڵی بەکاردەهێنێ بۆ نیشاندانی ئەم هێمایە و دەستی دەکاتە مشتەکۆڵە و یەك جار بازوی ڕەپ دەکات، یان دەیلەرزێنێ.



هێمای جنێودان بە گەلۆگون



1. هەلگلۆفتنی گەلۆگون: پیاوێك دەستێکی دەبات بۆ بەینی هەردوو رانی لە بەشی سەرەوە و گەلۆگونی هەلئەگلۆفێ، یان دەیخورێنێ، بەمەش هێمای جنێو، یان هێرشکردنە سەر کەسی دووەم پێشان دەدات. ئەم هێمایە ماناکەی نزیکە لە قۆڵ رەپکردنەوە، کە لە وێنەی سێیەمدا دەیبینین، هەروەها ئەم هێمایە بە زۆری لە مەکسیك بەرچاو دەکەوێ و لە کولتووری کوردەواریشدا تا رادەیەك لە لایەن مێردمنالەوە بەکاردێت بە هەمان مەبەست.

هەرچەند بەهۆی شەروالەوە هەندێ لە پیاوان بەبێ مەبەست زوو زوو دەست دەبەن بۆ گەلۆگونیان و دەیخورێنن، کە ئەمەش لە راستیدا خوویەکی جوان نییە.

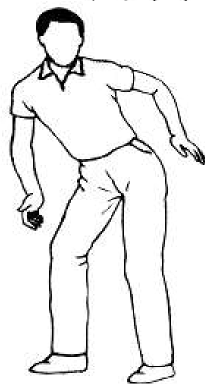


2. لە باشوری ئەمەریکا بە هەمان شێوە و واتای وێنەکەی سەرەوە، پیاو بەشی ناوەوەی لای سەرەوەی رانی دەخورێنێ.

3. له باشوری ئیتالیا پیاو سمتی دەکاتە کەسی دووەم و بە مەبەستی هێرش و جنێودان، ئەمەش بە مانای (ڕووی بە قنگی) دێت.



4. له ڕۆژهەڵاتی ئەوروپا و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست پیاو بە لەپی دەستی دەدات لە لایەك، یان هەردوو لای سمتی، هەروەها لە باکوری ئەمەریکا و ڕۆژئاوای ئەوروپا لەوانەیە سمتیان ڕووت بکەن و پێشانی کەسی مەبەستی بدەن. ئەمەش بە مانای (قنگم ماچکە) دێت.

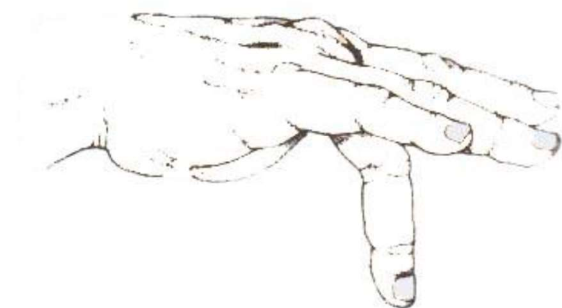


5. پەنجەی ناوەڕاست وەك (ئەندامی نێرە) نیشان دەدرێت و پەنجەکانی یەکەم و دووەم و چوارەم، وەك شێوەی باڵای مرۆڤەکە ڕادەگیرێت. ئەم هێمایە لە زووربەی وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا واتای جنێوێکی زۆر قورسە، هێرشکردنە سەر ئابڕووی کەسی مەبەستە بەتایبەتی بۆ دایك و خوشك، کە کەسی جنێوپێدراو تەواو توڕە دەکات. هەر ئەم هێمایە ئێستا لە بریتانیا گۆڕانی بەسەردا هاتووە و پەنجەی ناوەڕاست بەرزدەکرێتەوە بە واتای (ئەوە بە ئەو) چونکە لە کولتوورەکانی ڕۆژئاوادا جنێودان تەنیا بۆ کەسی مەبەستە، نەك دایك و باوك



و خوشك و برا، واتە بەرامبەر كەسی دیاریكراوە.

6. ئەم هێمایە بە هەمان شێوەی وێنەی سەرەوە دەكرێت و هەمان واتا دەگەیەنێت، تەنیا جیاوازیەك لە شێوەی جولاندنەكەدایە، لەو بارەی وێنەكەی سەرەوەدا تەنیا پەنجەی ناوەڕاست دەجولێنرێ، بەڵام لێرەدا هەموو دەست بۆ خوارەوە دەجولێنرێ.

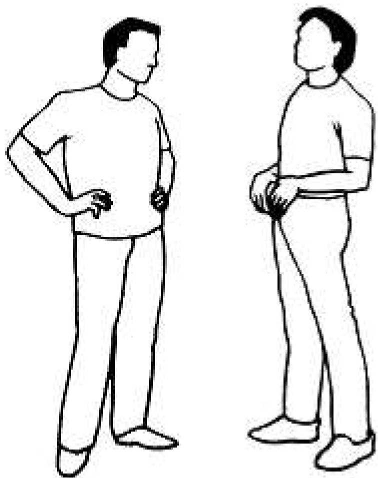


7. بە پەنجەكەڵە و پەنجەی چوارەمی دەستێك، شێوە بازنەیەك دروستدەكرێت، پەنجەی چوارەمی دەستەكەی دی دەخرێتە ناوی و چەند جارێ دەبرێتە ناوەوە و دەریدەهێنێتەوە، بەمەش هێمای جنێوێكی قورس و گران نیشان دەدات.



هێماکانی پیاهەڵپژان

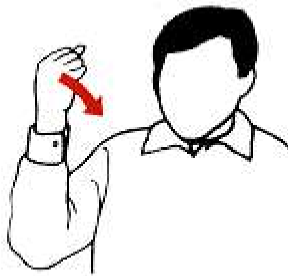
زۆر جار کەسێ حەزی لە چارەی کەسێکی دی ناکات، ئەم خۆشی لێنەهاتنە گەشەدەکات بەرەو بەگژیەکدا چوون، ئەمەش زیاتر لەناو پیاواندا روودەدات، دوو کەس، کە لە سەرەتای ناکۆکی و ناجۆریەکەیاندا، هێشتا بڕیاری شەرکردنیان نەداوە، بە قسەکردنی توندوتیژ دەستپێدەکەن، بەرامبەر یەك رادەوەستن و لەوانەیە هەردووکیان دەست بکەن بە ناو پشتێنەکانیاندا، یان یەکێکیان دەست بخاتە سەر کەلەکەی، لای هەندێ لە تویژەوەرەکان ئەم هێمایە زیاتر ئەوە دەگەیەنێت، کە هەر یەکەیان خۆی لە بەرامبەرەکەی بە پیاوتر دەزانێ بۆیە بێباکانە لەبەردەمیا وەستاوە. بەڵام زۆر جار دەمەقاڵەی نێوان دوو هاوڕێ، یان دوو ناسیاو شێوەی وەستانەکەیان لاونیوە و روناکەنە یەك، دەیانەوێ بەشی ئاشتی تیابهێڵنەوە.



خۆ ئامادەکردن بۆ شەڕ:

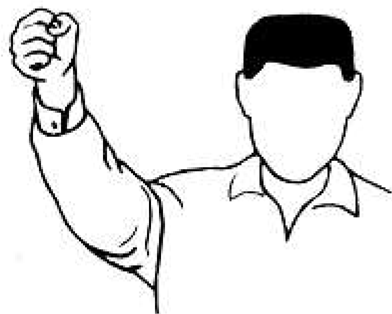
بەرامبەر یەك رادەوەستن و قاچەکانیان بڵاودەکەنەوە، کە ئەوەش زیاتر بە مەبەستی جێگیرکردنی لەشێتی لەو هەڵوێستەدا، ئینجا یان هەردوو دەستیان دەخەنە سەر کەلەکەکانیان، یان دەستیان دەکەن بە ژێر پشتێنەکانیاندا، یاخود هەر یەکەیان بەجۆرێ، هەروەها زۆر جار دوو پەنجەکەڵە دەخرێتە ژێر پشتێنەوە، بەدەم ئەم هەڵوێستەوە دەمەقاڵە و ناکۆکیەکە گەشە دەکات و لەوانەیە سەرئەنجام بە شەڕ کۆتایی بێت.





- هەندێ جار شەڕی نێوان دوو کەس لەوانەیە هەر جنێودان بێت بە یەکتری و هێماکردنی ناشرین بێت. یاخود هێز و توانا پێشاندان بێت.

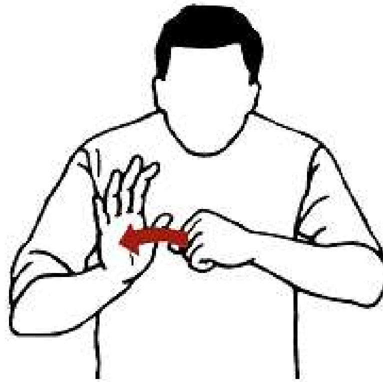
لەو وێنەیەدا دەبینین، کە کەسی یەکەم چنگی کردووە بە هەوادا و مستەکۆڵەیەکی بەهێزی پێشانی بەرامبەرەکەی داوە.



- لەم وێنەیەدا، کەسی یەکەم مستەکۆڵەیەکی ئاڕاستەی بەرامبەرەکەی کردووە، بەڵام کورتی هانیو

- هەروەها زۆر جار یەکێ لە شەڕکەرەکان بە دەستێکی مستەکۆڵە دەدات لە ناولەپی دەستەکەی تری و بە دەم ئەم کارەوە هەڕەشە لە بەرامبەرەکەی دەکات.





- هەندێ جار و لای هەندێ کەس، کە لە شتێك، یان لە کەسێك توڕە دەبێت، بە دەستێکی مستەکۆڵە دەکێشێ بەسەر ئەو شتەی لەبەر دەمیدایە، جا ئەو شتە مێز بێت یان هەرشتێکی دی بێت. بەمەش داخی دڵی خۆی دەردەکات، هەروەها زۆر جار کەسانی توڕە لەوانەیە شەق هەڵبدات لەو شتەی لەبەر پێیدایە. ئەم هێمایانە لە زوربەی کولتوورەکاندا دەبینرێت.



هێماکانی سەرکەوتن و بردنەوە

لە زووربەی کولتوورەکاندا هەندێ هێمای تایبەتی هەیە بۆ پێشاندانی سەرکەوتن و بردنەوە، کە هاوشێوەن و لە کولتووره جیاوازەکاندا گۆڕانکاریەکی ئەوتۆیان بەسەردا نایەت.



کەسانی سیاسی کاتێ لە هەڵبژاردندا دەنگی تەواو بۆ بردنەوە دەهێنن، یان یاریکەران بە هەموو شێوەکانیەوە کاتێ گۆڵ دەکەن، یان یاریەکە دەبەنەوە، یان ئەوانەی خەڵاتێك دەبەنەوە، گیانی سەرکەوتن لە ناخەوە پاڵیان پێوەدەنێ بۆ دەربڕینی ئەو هەستی بردنەوە و سەرکەوتنە، کە بە هێمایەك نیشانی بدەن.

بۆ ئەو مەبەستە چەند هێماو نیشانەیەك هەیە، کە هەر هەموویان لەگەڵ زەردەخەنەدا دەردەکەون .

1. **بەرزکردنەوەی باڵێک:**

براوە و سەرکەوتووان باڵێکیان بەرزدەکەنەوە و دەستیان لە شێوەی مستەکۆڵەدا نوقاندووە و لەوە ئەچێ، کە خەریك بێت دابێنێتەوە بۆ دوژمنێك.



2. **بەرزکردنەوە و ڕاتەکاندنی باڵێک:**

دەست لە شێوەی مستەکۆڵە و باڵ بەرزدەکرێتەوە، کەسی براوە و سەرکەوتو باڵی رادەوەشێنێ، بەدەم زەردەخەنەوە دەستی دەبات بۆ پێشەوە و دەیهێنێتەوە بۆ لای سەریەوە.



3. بەرزکردنەوەی دوو باڵ:



هەردوو دەست دەکرێت بە مستەکۆڵە و باڵەکان بەرزدەکرێتەوە بۆ سەرەوە، ئەم هێمایە زیاتر تەماشاوانەکان دەیکەین، کاتێ، کە تیپەکەیان یاریەکە دەباتەوە، یان، کە گۆڵێك تۆماردەکەن.

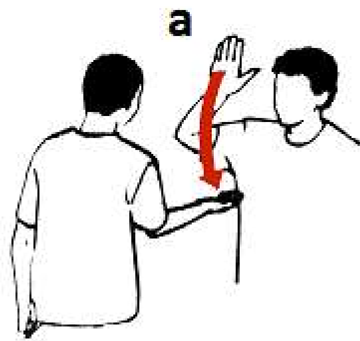
4. بەرزکردنەوەی دوو دەست:

بۆ ئەم هێمایە هەردوو باڵ بەرزدەکرێتەوە و پەنجەکانی دەستەکان بە بلاَوی و لەپی دەست بۆ دەرەوەیە، کە باڵەکان لە شێوەی پیتی (V) ی ئینگلیزیدا دەردەکەوێ، بەمەش واتای هەست دەربڕینی سەرکەوتن و بردنەوەیەك نیشان دەدات.

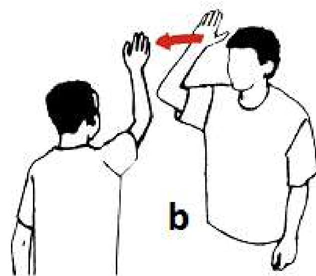


5. دەست بە یەکداکێشان:

دوای تۆمارکردنی گۆڵێك، یان سەرکەوتنێك، دوو یاریکەر لەپی دەستیان دەکێشن بە یەکدا و پیرۆزبایی سەرکەوتن لە یەکدی دەکەن، کە ئەمەش وەك شێوە تەوقەکردنێك رۆشتووە لەناو یاریکەران و ئەو تەماشاوانانەی، کە پشتگیریان لێدەکەن. ئەم هێمایەش لە سێ شێوەی جیاوازدا دەبینرێت .



1) یەکێك لە یاریکەرەکان دەستی رادەگرێ و لەپی دەستی بۆ سەرەوەیە، تا یاریکەری دووەم بکێشێ بە دەستیدا، ئینجا بە پێچەوانەوە یاریکەرەکەی تر لەپی دەستی بەرەوژوور بۆ رادەگرێ و ئەوی تریان دەدات بە دەستیا.



2) یەکێ لە یاریکەرەکان دەستی لە سەرو سەریەوە رادەگرێ ولەپی دەستی رووی کردووەتە یاریکەری دووەم، ئەویش لەپی دەستی دەدات بە لەپی دەستە راگیراوەکەدا.

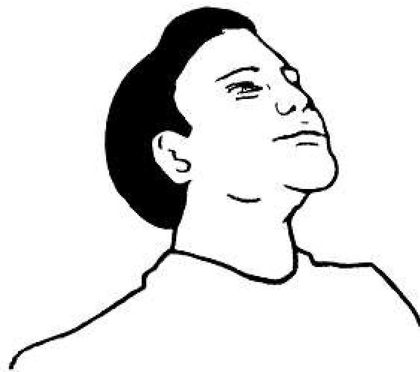


3) هەردوو یاریکەرەکە خۆیان هەڵئەدەن و دەستیان بۆ سەرەوە بەرزدەکەنەوە و لە یەك کاتدا لەپی دەستیان دەدەن بە یەکدا.

نیشانەکانی هەستی سەرکەوتن:`

ئەو کەسانەی پلەوپایەکی بەرزیان هەیە، یان وا هەست دەکەن، کە ئاستی کۆمەڵایەتیان جیاوازە لەوانەی دەوروبەریان، یاخود سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە لە رووی کاروفرمانێك، کە دەیکەن، یان بە دەستهێنانی پلەیەکی رۆشنبیری، لەوانەیە هێمای ئەوە بکەن بۆ کەسانی دی بە هۆی چاوەکان و سەر، یان لە شێوەی رۆشتنندا ئەوە بگەیەنن. ئەمەش لە چەند هێمایەکی جیاوازدا بە ئاشکرا دەبینرێن.

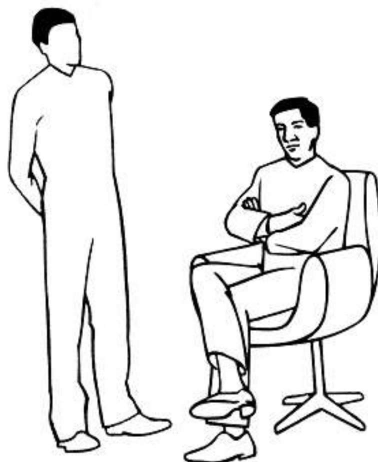
- **لوت بەرزگرتن و بۆ دوور روانین:**



واتە سەر خستن بە پشتا، ئەو جۆرە کەسانە، کە هەستی سەرکەوتن و بردنەوە زاڵ بووە بەسەر دەروونیاندا، کاتێ بەرەنگاری کەسێکی دی دەبن، هەوڵدەدەن سەریان بەرن بە پشتا و خۆیان وا نیشان دەدەن، کە ئەو کەسەیان نەبینیوە، چونکە گەورەیی ئەو گیانی سەرکەوتنە وای لێدەکات، بەرپێی خۆی تەماشا نەکات و لە کوردەواریدا ئەوانە بە لوت بەرز ناودەبرێن. ئەمەش هێمایەکە، کە تایبەت نییە بە تەنیا کولتوورێکەوە، بەڵکو ئەو جۆرە کەسانە لە هەموو گۆشەیەکی جیهاندا هەن.

- **هەڵوێستی چاو:**

هەستی سەرکەوتن و خۆبەزلزانین زۆر جار بە ئاشکرا لە چاوەکاندا دەبینرێت.



کاتێ کەسێکی پایەدار لەگەڵ کەسێکی پایە نزم دەدوێ، تەماشای ناکات و سەیری شوێنێکی تر دەکات، بەمەش ئەوە نیشان دەدات، کە گرنگی ئەم لە ئاستی نزمی بەرامبەردا نییە، تا چاوەکانی خۆی پێوە ماندو بکات، وەك لە وێنەی دووەمدا دەیبینین، خاوەن کۆمپانیایەك، کاتێ لەگەڵ کرێکارەکەدا دەدوێت، رووی کردۆتە لایەکی دی و تەماشای ناکات.

- **دەست خستنە پشت سەر:**



بەڕێوەبەر، یان خاوەن کارێك، کاتێ لەگەڵ کرێکار و فرمانبەرەکانیدا چاوپێکەوتنێك دەکات. لەوانەیە لەسەر کورسیەکەی پاڵبداتەوە و قاچێکی لە ئاستی قولەپێیدا بنێتە سەر قاچەکەی تری و زیاتریش دەیخاتە سەر ئەژنۆی، تا بتوانێ بە ئاسانی بیجولێنێ.

هەروەها دەستەکانی لە پشتی سەریەوە دەکات بە ناو یەکدا، کە ئەمەش نیشانەی پشودان و دڵنیاییە، و بە واتای ئەوەی، کە پێویستی بەوە نییە هەموو شت روون

بکاتەوە، بەڵکو بڕیار تەنیا لای ئەمە و شتەکان بە خواستی خۆی دەکرێت. لە داب و نەریتی کوردەواری و لە شێوە دانیشتنی عەشایەریانە، کە لە هەندێ دیوەخاندا سەرین و پشتی گەورە دانراوە بۆ شان خستەسەر و زۆر جاریش لای هەندێ کەس، دوو سەرین، کە لەپەڕی باڵندە دروستکراوە، دەیخاتە سەر یەك و پاڵی پێوەدەدات، ئەم بارو دۆخی دانیشتنە وای لێدەکات، کە وورد ە وورد ە دەستەکانی بەرێ بۆ پشت سەری و هەستی دابینکردن و زاڵبوون بەسەر دانیشتوانەکەدا دەردەکەوێت.

- **پیشاندانی پەنجەکەڵەکان:**

پارێزەرێ بە جلوبەرگی دادگاوە، دەیەوی ئەو هێزوتوانای یاساییەی، کە ئەم دەیگەیەنێ بە ئاسانی لە سیمایدا بەدی بکرێ، بۆیە یاخەی چاکەتەکەی دەگرێ و پەنجەکەڵەکانی بە رێکی رادەگرێ و سەری کەمێك دەبات بەدوادا و لە داوێنی لوتیەوە بۆ شتەکان دەڕوانێت.



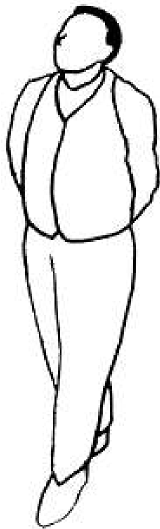
- هەندێ کەس، کە خۆی لاگرنگە و وا هەست دەکات بایەخدارە، لەکاتی ڕێکردندا هەوڵدەدات، کە بە رێکی بڕوات بە رێوەو سەری بەرز رادەگرێ و





باڵەکانی بە ڕێکی ڕادەوەشێنێ، قاچەکانی وەك شێوە ڕۆشتنی سەربازی لە زەویدا دادەنێ. توێژەرەوەکان لەو ڕووەوە دەڵێن گوایە مۆسۆلینی سەرۆکی ئیتالیا لەو شێوە ڕێکردنەی هەبووە.

- **دەست خستنە سەر پشت:**



زۆر لە شازادە و پیاوانی سیاسی، پۆلیسێك، بەڕێوەبەرێکی توندوتیژی قوتابخانە، دەست دەخەنە سەر پشتیان و سەریان دەخەن بە پشتا و بەمەش دەیانەوێ ئەو سەرکەوتن و جیاوازیە نیشان بدەن لە ئاستی دەوروبەرەکانیاندا.



نیشانەکانی بڕوابەخۆبوون

ئەگەر بڕوانینە وەستان و ڕۆشتن و قسەکردنی خەڵکی، تەنانەت جگەرەکێش، کە چۆن جگەرەکەی دەنێ بە لایەکی لێوێوە، ئەمانە هەموو یارمەتی ئەوەمان دەدات، کە بزانین ئەو کەسانە تا چی رادەیەك باوەڕیان بە خۆیان هەیە و دڵنیان لەوەی، کە مرۆڤ دەتوانێ لەو لایەنەوە دابینی زۆر شت بکات.

بڕوابەخۆبوون لە وەستان و ڕێکردندا :

ئەم نمونانەی لای خوارەوە ئەو جۆرە بڕوابەخۆبوونانە نیشان دەدات لای خەڵکی.

- راوەستانی ڕێك و خۆرەقکردن لەوانەیە پایەداری و ئاستی بڕوا بوونی بەخۆی بپارێزێ.
- ئەوەی سەری بە دوادا دەگرێ و پشتی بەرێکی رادەگرێ و شانەکانی دەردەخات، واتە کووڕی ناکات، یەکێکە لە نیشانەکانی خۆپەسەندی و بڕوابەخۆبوون.
- ئەوانەی لەسەرخۆ و بە هەوایەکەوە رێدەکەن و باڵەکانیان رادەوەشێنن وهەنگاوەکانیان بە شێوەیەك دەنێن وەك بەسەر قالدرمەدا سەرکەون، کە ئەمەش لە گیانی بڕوابەخۆبوونەوە هەڵدەقوڵێ.

بڕوابەخۆبوون لە وتووێژا

- خەڵکانی رۆژئاوا کاتێ هەست بە دڵنیایی بکات و باوەڕی بەخۆی بێت، لە وتووێژا چاوەکان بە کراوەی و سەربەستانە دەکاتە خەڵکانی دەوروبەری و زۆر چاوناتروکێنێت.
- خەڵکانێ، کە بڕوایان بەخۆیان هەیە لە وتووێژا، دەستەکانیان بەرزناکەنەوە بۆ دەم و لوتیان و یان سەریان ناخورێنن.

- جگەرەکێشێك، کە بڕوای بەخۆیەتی، لەکاتی جەگەرەکێشاندا سەری دەبات بۆ دواوە و دوکەڵەکە بەرەوژور دەردەکات. ئەمەش بە پێچەوانەوە جگەرەکیشێ، کە لەباری دەروونیدا روخابێت، یان پەژارە و غەمی هەبێت دوکەڵەکە بەرەوخوار بەردەدات.

هێماکانی شێوە گومەز

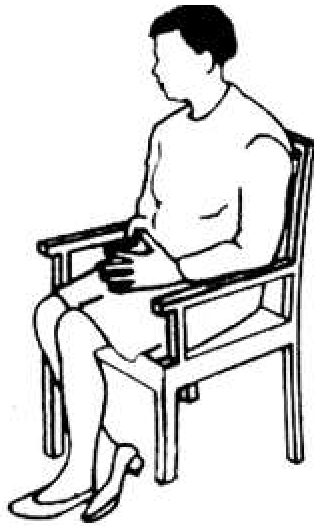
هەردوو لەپی دەست رووی دەکرێت لە یەکدی و سەری پەنجەکان لەسەر یەك دادەنرێ و شێوەی گومەز ئاسایەك دروستدەکات. ئەمەش لەلایەن ئەو کەسانەوە دەکرێت، کە لەوانەیە دانیشتبێ و هەست بکات لە وتووێژکردندا زۆر لە خۆی دڵنیایە و بەسەرکەوتوانە دەدوێت. نیشانەکانی شێوە گومەز چەند جۆرێکن:

1) **گومەزی بەرز:**



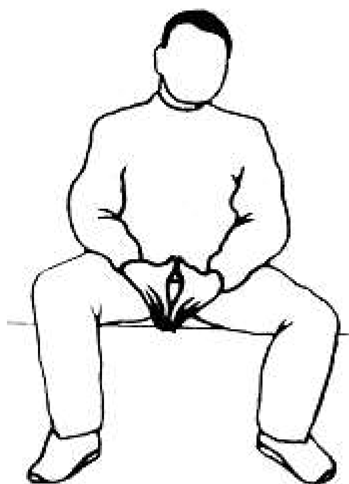
هەردوو ئانیشك لەسەر مێزەکە بە چەسپی دادەنرێ و بازووەکان بەرزدەکرێنەوە، بەوەش پەنجەکانی، کە گومەزەکەی پێ دروست دەکرێت بەرزدەبنەوە. ئەم نیشانەیەش زیاتر لەلایەن لێکۆڵەرەوە، مامۆستایانی زانکۆ، پزیشك، پارێزەر و پسپۆڕانی تایبەتمەند لە کارێکدا بەکاری دەهێنن. بۆ گەیاندنی بیروڕای تایبەت بە کارەکانیانەوە. خۆ ئەگەر قسەکەر شێوە گومەزەکەی لە ئاستی چاوەکانیدا بوو، هەروەها سەری خستبوو بە پشتا، ئەوە هەست بە سەرکەوتویی دەکات لە را گەیاندنەکەیدا.

2) **گومەزی نزم:**



هەردوو ئانیشك لەسەر قۆڵەکانی کورسیەکە دادەنرێ و دەستەکان دەخرێنە سەر رانەکان و بە پەنجەکان شێوە گومەزێك دروست دەکات و سەری گومەزەکە رووی بۆ دەرەوەیە، بە بۆچوونی توێژەرەوەکان، ئەم جۆرە گومەزە زیاتر لەلایەن ژنانەوە دەکرێت.

3) **گومەزی شاراوە:**

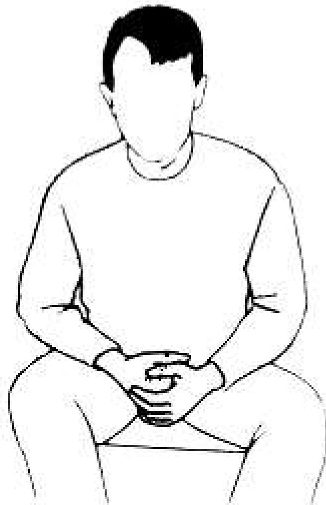


ئەو شێوە گومەزەی کەسانێك دەیکەن، کە لە خۆیان ڕازین و بە پەنجەکانی دروستی دەکەن، لەوانەیە لەژێر مێزەکەدا بیشارنەوە و نەهێڵن بەرامبەرەکانیان بیبینن، ئەمەش زیاتر لەلایەن ئەو کەسانەوە دەکرێت، کە دەیەوێ هەستی باوەڕبەخۆبووی لە کەسانی دەوروبەر بشارێتەوە، نمونەی ئەو کەسانەش وەك قومارچی (یاری پۆکەر) تا نەزانن، کە دەستێکی باشی پێیە.



4) نیمچە گومەز:

کاتێ کەسێکی دانیشتو نیشانەی باوەڕبەخۆبوون دەکات، بەلام لەبەر ئەوەی شتێکی لەبەر دەستا نییە، تا ئانیشکەکانی بخاتە سەر، بۆیە بە ناچاری مەچەکەکانی دەنێتە سەر رانی و بە پەنجەکانی دەستێکی، دەستەکەی دی دادەپۆشێ، کە لەشێوەی مستەکۆڵەدایە. بە رای زوربەی توێژەرەوەکان ئەم جۆرە گومەزە لە گومەزی بەرز وورد ترە و هەستی باوەڕبەخۆبوونی زیاتر تێدادەردەکەوێت.



خۆبەدەستەوەدان و بێدەسەلاتی

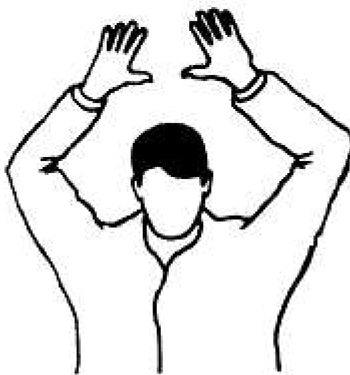
هەروەك بابەتەکەی پێشو، کە باس لە بڕوابەخۆبوون بوو، ئەمەش بە پێچەوانەوە باسی بێ هیوایی و باوەر بەخۆنەبوون دەکات.

1. خۆبەدەستەوەدان:

بە چەشنی هێمای سەرکەوتن و بردنەوە، کە دوو باڵ بۆ سەروی سەر بەرزدەکرێتەوە، سەربازی باوەڕبەخۆنەبوو، کاتێ تەواو بێ هیوا دەبێت، باڵەکانی بەرزدەکاتەوە بۆ سەرەوە و هەردوو لەپی دەستی بە کراوەیی دەکاتە بەرامبەرەکەی، تا پێشانی بدات،



که چەکدار نییە و لەوە زیاتر ئامادەی جەنگ نییە. هەروەها ئانیشکەکان کەمێ چەماونەتەوە و سەریش دادەنەوێنرێت.



2. **داوای لێبوردن کردن:**

ئەو کەسەی هەڕەشەی لێکراوە، یان ئەوەی دەترسێ لە شتێکی چاوەڕوانکراو، لەوانەیە پەنجەکانی هەردوو دەستی بکات بەناو یەکدا، وەك ئەوەی بپارێتەوە لە هەڕەشەکەر. هەروەها لەوانەیە دەستەکانی لەو بارەدا بجولێنی بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە.



3. پێشاندانی دەستی پاڕانەوە: ئەم هێمایە زیاتر مانای ملکەچی دەگەیەنێت و ئەو کەسانەش پێشانی دەدەن، کە دەربازبن لە پەلاماری کەسێکی شەڕانی، یان یەکێك

داوای لێبوردن لە پۆلیسی هاتوچۆ بکات، تا سزاکەی لەسەر لابەرێت. بۆ ئەم مەبەستەش باڵەکانی بەرەو رووی کەسی بەرامبەر درێژ دەکات و لەپی دەستی رووی بۆ سەرەوەیە، کە واتای سواڵکردن، یان پاڕانەوە دەگەیەنێت. هەروەها شانەکانیشی بە کزی رادەگرێ.



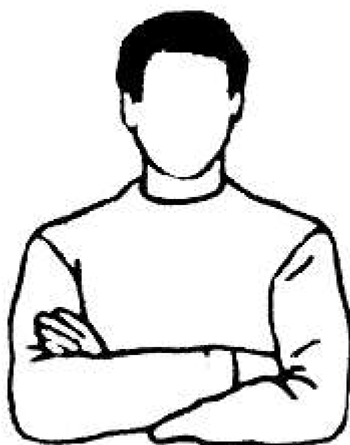
هێماکانی خۆپاراستن و خۆدوورگرتن

زۆرجار مرۆڤ بە نەست (بەبێ ئاگا) باڵەکانی لەسەر سنگی دەکات بەناویەکدا، ئەوەش زیاتر بۆ پاراستنی دڵ و سیەکانە لەو لێدانە کوتوپڕەی، کە لەوانەیە بەریان بکەوێت. توێژەرەوەکان چەند جۆرێ باڵکردن بەناویەکدا دیاری دەکەن. ..لەوانەش:

- **شێوەی ئاسایی و بنەڕەتی:**

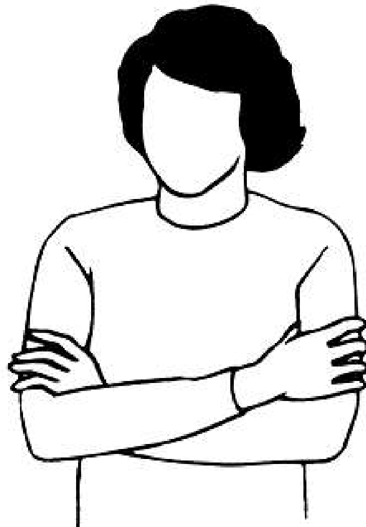
هەردوو باڵەکان لەسەر سنگ دەکرێت بەناویەکدا، یەکێکیان بەسەر ئەوی تریاندا دێتەوە، هەروەها یەکێ لە دەستەکان دەکەوێتە سەر باڵی سەرەوە و دووەم دەست دەکەوێتە نێوان ئانیشك و سنگەوە. ئەم هێمایە زیاتر لەو کاتانەدا دەکرێت، کە ئەو

کەسە چاوەڕوانی روودانی کارێکی ناجور و کوتوپڕە، بەتایبەتی کاتێ، کە لەناو قەرەباڵغیدا بێت، کە لەوانەیە کەسێکی دی بە مەبەست، یان بێ مەبەست، بە توندی خۆی بکێشێ بەمدا، ئەمیش ئەو خۆپارێزیە پێشبینی دەکات، بۆیە بەر لە روودانی کارەکە ئەم هەڵوێستی خۆپاراستنە وەردەگرێ و باڵەکانی لەسەر سنگی دەکات بەناویەکدا تا دڵ و سیەکانی بپارێزێ.

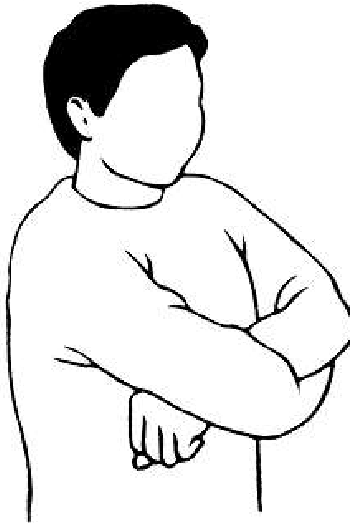


- هەندێ جار، کە باڵەکان دەکرێن بەناویەکدا، بە دەستی چەپ ماسولکەی باڵی راست دەگیرێت و بە دەستی راست ماسولکەی باڵی چەپ. ئەمەش زیاتر لای کەسانێك دەردەکەوێت، کە ترسێکی هەبێت لەو شتەی چاوەڕێی دەکات. .. وەك نەخۆشێ، کە چاوەڕێی پزیشك دەکات تا ئەنجامی نەخۆشیەکەی بداتێ، یان کەسێ، کە بە فڕۆکە دەچێ بۆ شوێنێکی تر.



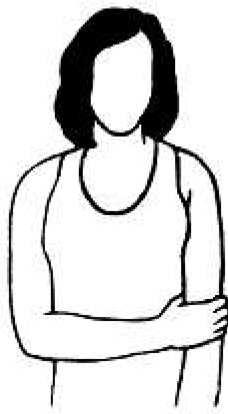


- دوای ئەوەی باڵەکان دەکرێن بەناویەکدا، ئیدی دەستەکانیش دەکرێنە شێوە مستەکۆڵە و لەوانەیە ئەو کەسە ددانەکانیشی لەسەر یەك دابنێت، توێژەرەوەکان دەڵێن ئەو کەسانە زۆر توڕەن و گیانی خۆپاراستنیان گەیشتۆتە ئاستی بڕیار.





- هەندێ کەس تەنیا باڵێکی بەسەر لەشیا دەبات و بە دەستی بازوی باڵە شۆڕبووەوەکەی دەگرێت. زوربەی ئەو کەسانەی ئەم جۆر هیمایە دەکەن یادەوەری منالیە، کە کاتێ باوك و دایکیان دەستیان دەگرتن، هەر ئەوەشە، کە لەسەردەمی لاوێتیدا دەکەوێتە ناو جەماوەرێك لە خەڵك، ئەو هەستی پاراستنە باڵێکی دەبات بۆ گرتنی باڵەکەی تری، ئەمەش دڵنیایی پێدەبەخشێتەوە.



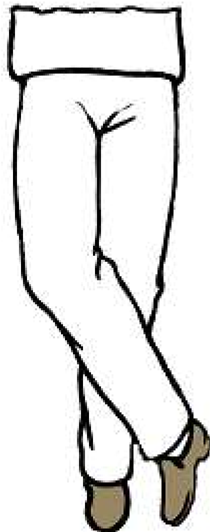
- **هەستی شەرمکردن:**

زۆر کەس لە زۆر هەڵوێستدا دوچاری ئەوە دەبێت، کە شەرم دایدەگرێ، ئەویش بۆ ئەوەی ئەم هەستە لە خۆی دوربخاتەوە و نەهێڵێ خەڵکی دەوروبەر پێیبزانن، بە فرمانی نەست باڵەکانی دەبات بۆ یەك و لەوانەیە بە یەکێ لەم خاڵانەی لای خوارەوە هەستێت:

- دەست دەبات بۆ جانتاکەی، کە بە باڵەکەی تریەوەیە و هەوڵدەدات دوگمەکەی دابخاتەوە، کە لەوانەشە خۆی داخرابێت.
- هەندێ کەس بە دوو دەست پەرداخی خواردنەوەکەی دەگرێت.
- یان دەستێکی دەبات بۆ ژێر قۆڵی چاکەتەکەی و دەیەوێ کورت و درێژی کراسەکەی چاك بکات، یان دوگمەی قۆڵی کراسەکەی دادەخات.



هەندێ لە توێژەرەوەکان دەڵێن ئەو هێمایانە زیاتر لای خەڵکانی سیاسی و ئەوانەی لە میدیادا کاردەکەن، هەروەها لای ئەندامانی شابنەماڵەکان دەبینرێت. بەوەش دەیانەوێ هەستی شەرمکردن لەبەردەمی جەماوەردا بڕەوێننەوە.

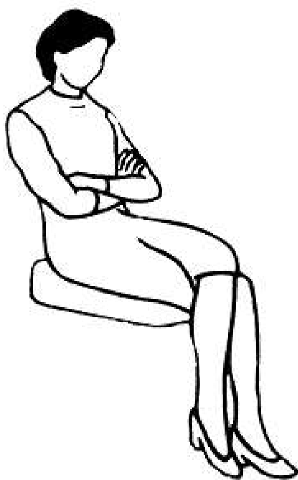


هێماکانی قاچ بۆ پارێزگاریکردن

قاچ خستنە سەر قاچ، و قولەپێ خستنە سەر قولەپێ، بە چەشنی باڵکردن بەناو یەکدا زیاتر بۆ مەبەستی پارێزگاریە. بەڵام لەم بارەیاندا پارێزگاری کردنە لە ئاست، یان لەو بازنەیەی کەسەکەی تێدایە. ئەو جۆرە کەسانە زیاتر رەشبینن لەو خاڵەدا بۆیە بە نەست ئەو هێمایە دەکەن و قاچەکانیان دەخەنە سەر یەك.

1. کەسێکی راوەستاو قاچێکی دەباتەوە بەسەر قاچەکەی تری و لە ئاستی ئەژنۆیدا بە یەکیان دەگەیەنێت. ئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوەبێ، کە ئەو کەسەی لەگەڵیا دەدوێ زۆر باش نەیناسێ، یان لێی دڵنیا نەبێت.

2. کەسێکی دانیشتو قاچ دەخاتە سەر قاچ:



زیاتر پشتی ئەژنۆیەکی وەك قولاپێك بەسەر ئەژنۆکەی تریدا دەهێنێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە باڵەکانیشی بکات بەناویەکدا، ئەمەش لای ئەو کەسانە روودەدات، کە لە کەسێکی دی زیز بووە و نایەوێ لەوە زیاتر لەسەر بابەتەکە بڕوات و خۆی دەپارێزێ.

3. قولەپێ خستنە سەر ئەژنۆ:



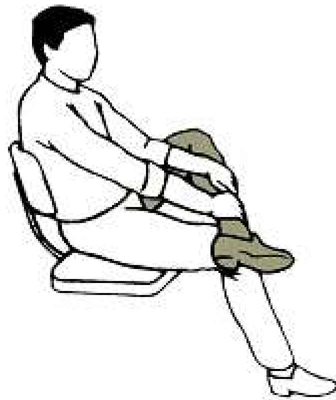
بە بڕوای زۆر لە تۆێژەرەوەکان ئەم هێمایە زیاتر لای پیاوان روودەدات، هەرچەند ئەمڕۆ لای زۆر لە ژنانیش رەچاودەکرێت.

قولەپێ و کۆتایی ئێسکی قاچ بە گۆشەیەکی وێستاو دەخرێتە سەر ئەژنۆکەی تر، هەرچەند لە راستیدا ئەم هێمایە زیاتر خۆئامادەکردنە بۆ شەڕ، وەك لەوەی خۆپاراستن بێت.

ئەو کەسەی لە ریزی پێشەوەی جەماوەرێکدا دانیشتووە و گوێ لە بۆچوونەکانی قسەکەرێك دەگرێ، لەپڕ بۆ دیاریکردنی خاڵێکی گرنگ، یان شیکردنەوە و بەرپەرچدانەوەی قسەکەر، بە نەست ئەو هێمایە نیشان دەدات و دەست دەکات بە قسەکردن.

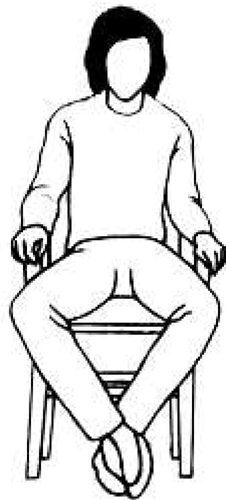


هەندێ لە توێژەرەوەکان دەڵێن ئەم هێمایە لەلای پیاوانی بریتانی و ئوسترالی زیاتر باوە، وەك لە پیاوانی ئەمریکی و شوێنەکانی تری جیهان. بەڵکو لە زۆر شوێنی تری جیهان ئەم شێوە دانیشتنە، شێوە هێرش بردنێکە بۆ سەر بەرامبەر.



4. قولەپێ گرتن لەسەر ئەژنۆ:

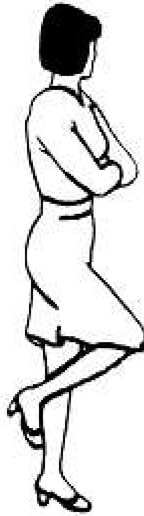
قولەپێ دەخرێتە سەر قاچەکەی تر و بە هەردوو دەست، ئێسکی قاچ لەسەرو قولەپێکەوە دەگرێ، زیاتر ئەم شێوە دانیشتنە لای ئەو کەسانە روودەدات، کە بە توندی پارێزگاری لە بڕیارێك دەکەن و نایانەوێ بە هیچ جۆرێ بیگۆڕن.



5. قولەپێ لەیەك گیرکردن:

ئەم هێمایە زیاتر لای کەسانی رەشبین و پەشێو دەردەکەوێ، بۆ ئەوەی ئەو هەستی پەشێوی و رەشبینیە بشارنەوە، قولەپێیەك دەخەنە سەر قولەپێکەی تر و لە یەکی دەئاڵێنن.

6. گرێدانی قاچەکان:



دەڵێن ئەم شێوە راوەستانە زیاتر لە لایەن ژنانەوە دەکرێت، پشتی پێ دەخرێتە سەر پوزی قاچەکەی تر، ئەمەش وەك پشتیوانیەك بەکاردێت لە راوەستاندا.

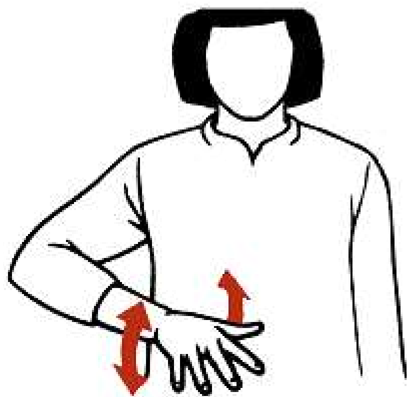
بەزۆری ئەو ژنانەی لە کۆگا و بازاڕە گەورەکاندا کاردەکەن و کەمتر بواری دانیشتنیان هەیە. ئەم هێمای پاراستنە زیاتر لە کارەکەیەتی تا لە دەستی نەدات.

7. بە هەمان شێوەی سەرەوە، بەڵام لای کەسێکی دانیشتو، کە کارەکەی سەپاندویەتی بەسەریا، بۆ پشتیوانی لە دانیشتنەکەی و دەربڕینی ماندوێتی، پشتی پێیەك دەخرێتە سەر پوزی قاچەکەی تر.



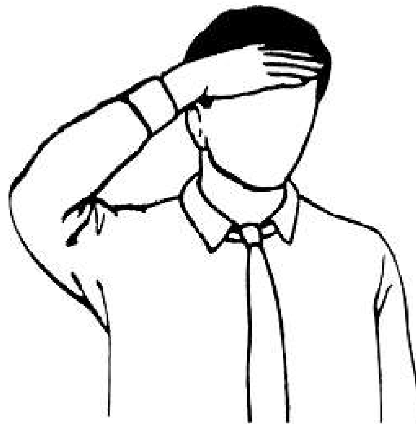
نیشانەکانی هەستی پەشێوی

1. **هەستی نیوانیو** 50/50



خەڵکانی ئەمەریکی و ئەوروپا بە گشتی، ئەگەر پرسیاریان لێبکرێت (چۆنیت...؟) بۆ وەڵامەکەی دەستی راستی لە بەردەمی خۆیدا رادەگرێ و رووی لەپی دەستی دەکاتە زەوی و پەنجەکانی بڵاودەکاتەوە و ئینجا بەم لاولادا دەیجوڵێنێ. ئەمەش بە مانای (نە باشم، نە خراپم) دێت. یان (نیوانیو)، (پەنجا بە پەنجا).

2. **هەستی جاڕسبوون:**



کاتێ لە کەسێکی جاڕس و پەشێو پرسیاردەکرێت (چۆنی...؟) ئەو کەسەی، کە کارێك بە ئاسانی نایەت بە دەستیەوە و تەواو بێتاقەتی کردووە، لە وەڵامدا دەڵێ: (تا تەپڵی سەرم هاتووە. .) بۆ ئەوەش بە نەست دەستێکی دەخاتە سەر ناوچەوانی، یان پێشی سەری. ئەم هێمایە ئەوە نیشان دەدا، کە خەریکە نوقم دەبێت لە بێتاقەتی و جارسبووندا.

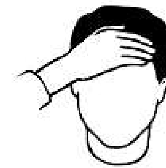


هەستی رەخنە لە خۆگرتن و نەنگی:

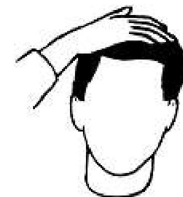
زۆر لەو کەسانەی، کە هەست دەکات کارێکی ناجۆری کردووە، خۆی ئەوە دەسەلمێنێ، کە شیاوی رەخنەیە، ئیدی ئەم هەستە بە فرمانی نەست، بە دەستێکی دەکێشێ بە شوێنێکی سەریدا، ئەو شوێنانەش لەم چوار خاڵەی خوارەوەدا دەبینرێن



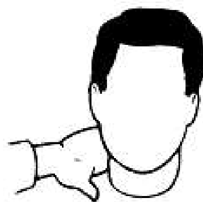
1) لە لایەکی رومەتی خۆی دەدات.



2) دەکێشێ بە ناوچەوانی خۆیدا.



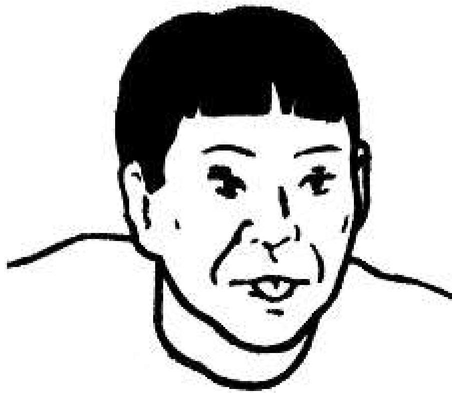
3) دەکێشێ بە تەپڵی سەری خۆیدا.



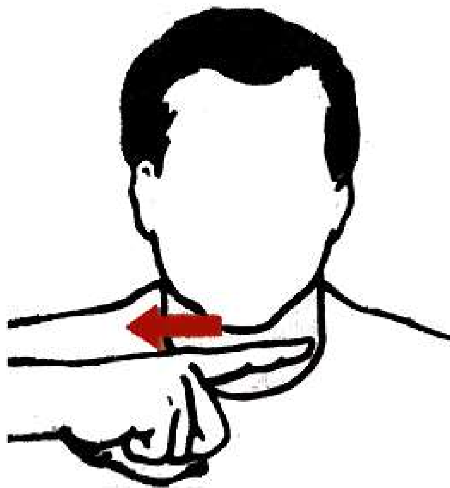
4) دەکێشێ بە پشتی ملی خۆیدا.

توێژەرەوەکان لەو بڕوایەدان، کە ئەم هێمایانە بە پێی توێژەکانی کۆمەڵگا دەگۆڕێت. بۆ نمونە کاتێ کرێکارێك کارێکی ئەوتۆ بکات، کە خۆی وا هەست بکات شیاوی رەخنە و لۆمەیە، ئەوا یەکێ لەو هێمایانەی سەرەوە دەکات. بەڵام ئەگەر بەڕێوەبەرەکەی یان وەستاکەی ئەم هێمایانە بکات، یان با بڵێین بکێشێ بە پشت ملی خۆیدا، لەوانەیە کەسانی دەوروبەر وا هەست بکەن، کە ئازارێك لە ملیدایە، چونکە ئاستە کۆمەڵایەتیەکەی پارێزگاری ئەوەی لێدەکات و نایخاتە خانەی کرێکارەکەوە، کە بە بڕوای خۆی شیاوی رەخنە و لۆمەیە.

5) زمان گەستن:هەندێ کەس، کە کارێکی گێلانە دەکات و لەپڕ هەست بە خۆی دەکات، کە چی کردووە، ئیدی ئەو گیانی هەستکردنە بە فرمانی نەست زمانی پاشگەزبوونەوەی پێ دەردەهێنێ و لەوانەشە بیگەزێ.



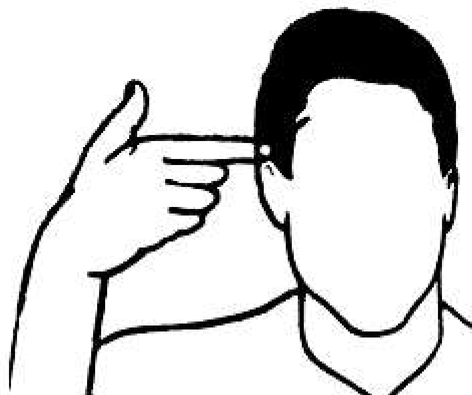
6) هەستی شیاوی خۆکوشتنی بڵاو:



پەنجەی چوارەم بە شێوەی چەقۆیەك دەخرێتە سەر گەردن و دەستی رادەکێشێتەوە بۆ دواوە، وەك ئەوەی گەردنی خۆی ببڕیێ. ئەم هێمایە زیاتر لای ئەو کەسانە روودەدات، کە تەواو بێزار بووە و بە بڕوای خۆی شیاوی خۆکوشتنە. ئەمەش لە جیهاندا هێمایەکی بڵاوە و زۆر جاریش بۆ هەڕەشەکردن بەکاردێت.

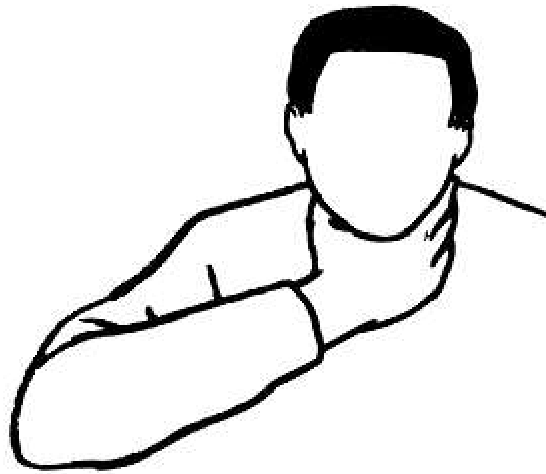
7) هەستی شیاوی خۆکوشتن لە رۆژئاوادا:

لەلای خەڵکانی رۆژئاوا کاتێ هەستی خۆکوشتن لای کەسێك سەرهەڵدەدا، بە پەنجەی چوارەم نیشانە لە لایەکی سەری خۆی دەگرێتەوە و پەنجەکەڵەی وەك چەکوشی دەمانچە بەرزدەکاتەوە و بە دەمیش دەنگی گوللە تەقاندن دەردەکات و پەنجەکەڵەی لەگەڵدا دادەنەوێنێ.



8) هەستی خۆکوشتن لای دورگەنشینەکانی نیوگوینیا:

دورگەنشینانی نیوگوینیا کاتێ هەستی خۆکوشتن لایان سەرهەڵئەدا، دەستێکیان دەنێنە بینی خۆیان، ئەوەش بە مەبەستی خۆخنکاندن.



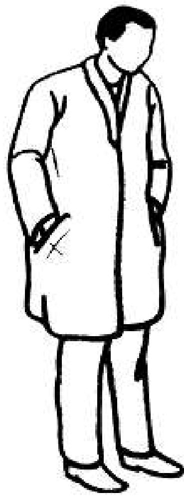
9) هەستی خۆکوشتن لای ژاپۆنی:

خەڵکی ژاپۆن بۆ دەربڕینی ئەو هەستە، دەستێکی لە ئاستی ناوقەدی خۆیا رادەگرێ و لەپی دەستی رووی بۆ سەرەوە و پەنجەکانی بە جووتکراوی رادەگرێت، ئەمەش لەو زۆرانبازیە تایبەتیەوە هاتووە، کە لە کولتووری ژاپۆندا بە (کاراتی) ناودەبرێ، واتە ئەو کەسە وا هەست دەکات، کە شیاوی ئەوەیە لە ناوقەدا خۆی بکات بە دوو کەرتەوە. هەروەها وەك دەستوری زۆرانبازیەکە سەری دادەنەوێنێ.



10) هەستی پەژارە و غەمگینی

ئەو کەسانەی، کە بە هەر هۆیەك بێت پەژارە دایاندەگرێ، لەوانەیە زۆر بە هێواشی ڕێبکەن و هەنگاوی کورت دەنێن. هەروەها سەریان کەمێ دادەنەوێنن و دەستەکانی دەخاتە ناو گیرفانەکانی. ئەم هێمایە زۆرجار لای ئەو کەسانەش دەبینرێت، کە لە ئاستێکی لاوازی بژێویدایە و بەهۆی سەرقاڵی ژیان وباری گرانی نان پەیداکردنەوە لەوانەیە بە هەمان شێوە ڕێبکەن.





شاردنەوەی هەستی دڵەڕاوکێ

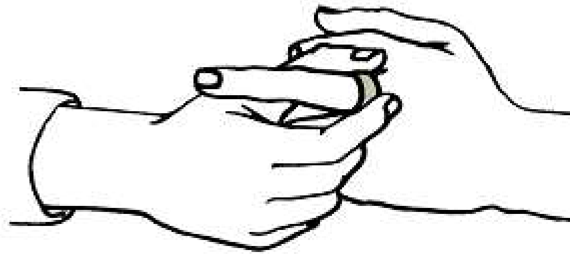
زۆر لەو کەسانەی دەچنە ناو جەماوەرێکەوە، کوتوپڕ هەستی دڵەڕاوکێ و بێ ئارامی باڵ دەکێشێ بەسەر دەرونیاندا. بەڵام دەیانەوێ، کە ئەو هەستە لەسەر دەروونی خۆیان بڕەوێننەوە، یان هەر هیچ نەبێ چالاکیەك بکات، کە بتوانێ بە هۆیەوە ئەو نیشانەی دڵەڕاوکێیە لە کەسانی دەوروبەری خۆیان بشارنەوە. جا بەو مەبەستە دەبینین، کە ئەو کەسانە هەندێ چالاکی سادەوساکار و گێلانە دەکەن. لەوانەش چەند نمونەیەك لە داوێنەوە دیاری دەکەین.

1. هێما نمونەییەکان:

ئەو هێمایانەی لەم بەشەدا زیاتر دەردەکەون، ئەو جوڵە و بزواندنانە دەگرێتەوە، کە بە دەست، قاچ و چاو دەکرێن. ئەو هێمایانە زیاتر نەست فرمانی هەڵسوڕانی دەدات و بە زۆری لە ژووری چاوەڕوانی لای پزیشك، یان دانساز روودەدات، یاخود ئەو کەسانەی چاوەڕێی چاوپێکەوتنێکە بۆ وەرگرتنی کارێك، هەروەها ئەو شۆفێرانەی، کە لەناو ئوتۆمبیلەکانیاندا چاوەڕێی ئەوەن، کە جانجاڵی و ئالۆزی شەقامەکە بڕەوێتەوە و بتوانن بگەنە شوێنی مەبەست.

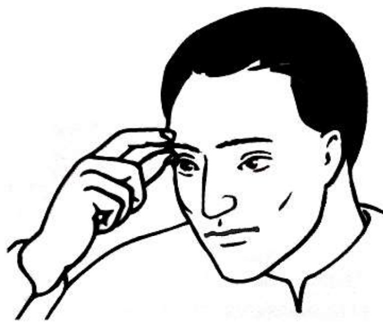
لەو هێمایانەش وەك:

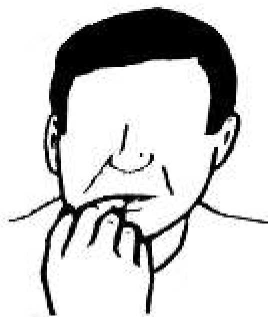
- دەست بردن بۆ بۆینباخ بە مەبەستی توندکردنەوە و رێکخستنی، ئەگەرچی لەوانەشە خۆی دڵنیابێ، کە کەموکورپەك لە بەستنەکەیدا نیە.
- بە پەنجە دەدات لە قۆڵی ئەو کورسیەی، کە لەسەری دانیشتووە، یان ئەگەر بە پێوەبێت لەوانەیە بە نوکی پێ بدات لە زەوی.
- بادانی ئەڵقەی پەنجە، یان لە پەنجەی دایدەکەنێ و دەیکاتەوە پەنجەی.کە لە وێنەکەی داوێندا دەیبینین.



2. سەرخوراندن، یان راکێشانی پێڵوی چاو:

ڕامان و سەرنجگرتن لە خاڵێکی نادیار لەسەر زەوی، یان لە هەرشتێکی دی بێت.

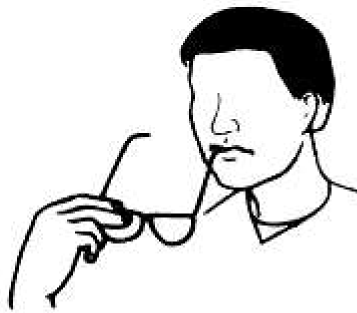




3. **گازگرتن لە نینۆک:**

زۆرجار ئەو کەسانە بە بیری منداڵی بۆ پێشاندانی هەستی دڵەڕاوکێ و لاوازی لەبەردەمی ئەو هۆکارەی، کە هەڵوێستەکەی بۆ سازاندووە، بە نەست پەنجەیەکی دەبات بۆ دەمی و دەست دەکات بە گازگرتن لە نینۆکی خۆی. ئەمیش بیری لە دیدیەوە ئاڕاستەی پنتێکی نادیارە.

4. ئەو کەسانەی، کە چاویلکە بەکاردەهێنن، کاتێ توشی هەستکردنی دڵەڕاوکێ دەبن، بە نەست دەستیان دەبەن بۆ چاویلکەکەیان و لەسەر چاویان لایدەبەن و کلکی لایەك لە چاویلکەکە دەکەن بە دەمیاندا. یاخود ئەگەر پێنوسێکیان بە دەستەوە بێت لەوانەیە بیبەن بۆ دەمیان.



تێبینی

زۆر لەو کەسانەی، کە جگەرەکێشن، لەوبڕوایەدان، کە جگەرەکێشان لە کاتی دڵەڕاوکێ و بێ ئارامیدا دەبێتە هۆی ئارامکردنەوەیان.

لێرەدا ئەگەر بڕوانینە کەسێکی جگەرەکێش، لەکاتێکدا جگەرەی بە دەستەوەیە، ئەویش وەك چوار وێنەکەی پێشو هەندێ چالاکی ئاشکرای تێدایە، کە تارادەیەك هاوشێوەن.

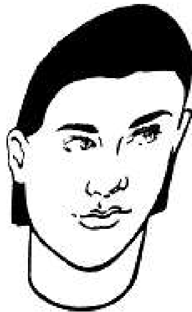
- مژدان لە جگەرە، پایپ و سەبیل و دارجگەرە... وەك ئەوە وایە، کە کەسێکی جگەرەنەکێش لەو کاتەدا پەنجەی دەبات بۆ دەمی، یان گاز لە نینۆکی دەگرێ و هەندێ جاریش پێنوس دەکات بە دەمیدا.
- جگەرەکێش خێرا، خێرا جگەرەکەی لەسەر تەپڵەکەکە دەتەکێنێ، هەروەك ئەو کەسەی پەنجە دەدات لە قۆڵی ئەو کورسیەی لەسەری دانیشتووە.
- ئەوانەشی، کە پایپ دەکێشن، زوو، زوو پایپەکەیان پاکدەکەنەوە و توتنی تێدەکەنەوە و دایدەگیرسێننەوە.



دورکەوتنەوە لە دەوروبەر

زۆر جار ئەو کەسانەی هەستی نائارامی لە دەرونیاندا سەرهەڵدەدات، هەوڵدەدەن بە هۆی یەکێ لەم جوڵە و چالاکیانەوە خۆیان دەربازبکەن

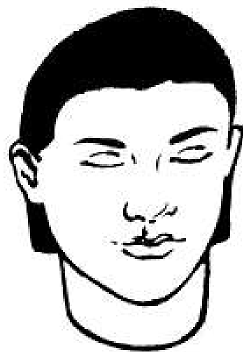
ئەو کەسانەی، کە تەواو بێ ئارامن لەوانەیە یەکێ لەم چوار هێمایانە بە چاو نیشان بدەن:



1) **چاو تێنەکردن:**

لەگەڵ ئەوەی، کە گوێ دەگرێ لە کەسی دووەم، بەڵام زووربەی کات چاوی لە شوێنێکی ترە و سەیری ئەو ناکات.

- زۆر جار کەسی نائارام چاوی زوو زوو دەگوێزێتەوە، بە تایبەتی لەسەر ئەو کەسەی، کە قسەی بۆ دەکات، یاخود لە کاتێکدا، کە خۆشی قسەدەکات، چاوی بەملاولادا دەگێرێت.
- گوێگر لەسەرەتادا چاوی بڕیوەتە چاوی قسەکەر، بەڵام لەگەڵ سەرهەڵدانی هەستی نائارامی، پێڵوی چاوی دەستدەکات بە تروکاندن.



2) هەروەها زۆر جار گوێگر، کە ماندودەبێت لە وتەکانی قسەکەر، وردە وردە پێڵوی چاوەکانی لە تروکاندنەوە بەرەو داخستنی تەواو دەچێت.

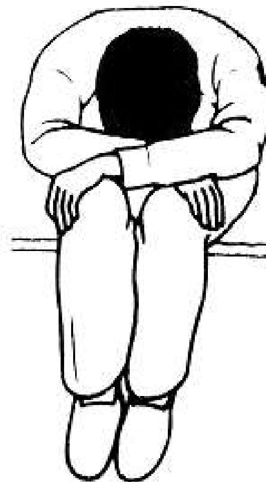
خۆمتکردن:

هەندێ جار کەسانی نائارام دەیانەوێ خۆیان متبکەن و بچنە ناو جیهانە تایبەتیەکەی خۆیانەوە. بۆ ئەو مەبەستەش یەکێ لەم دوو نمونەیەی خوارەوە نیشان دەدات.



- **نیمچە خۆمتکردن:**

بۆ نمونە کەسێ، کە لە کتێبخانەی گشتی سەرقاڵی کۆششکردنە، لەوانەیە هەوڵبدات، کە بپچڕێ لە جیهانی دەوروبەری خۆی، تا تەواو تێبیگات لەو بابەتەی، کە دەیخوێنێتەوە. بۆ ئەوەش هەردوو ئانیشکی دەخاتە سەر مێزەکە و دەستەکانی دەنێتە سەر پێشی سەری تا رێگریی بکەن لە چاوگێڕان و چاوتروکاندن.



- **خۆمتکردنێکی توند:**

ئەو کەسانەی، کە تەواو کۆستیان دەکەوێ، بەهۆی ئەوەی کەسێکی ئازیزی لێدەمرێ، یان دوچاری کارەساتێکی دڵتەزێن دەبێت و توانا و دەسەڵاتی نییە، کە لە ئاستیدا هیچ بکات. زۆر جار دەبینرێن، کە دادەنیشن و دەستەکانیان لە ئەژنۆکانیان توند دەکەن و سەریان دەنێنە نێو کۆشیان، بەمەش هەوڵدەدەن، کە لە جیهانی دەوروبەر هەڵبێن و لە خەم و پەژارەی خۆیاندا نوقم دەبن.



راستگۆیی و درۆکردن

ئێمە لە ژیانی رۆژانەماندا و لە هەڵسوکەوتماندا لەگەڵ خەڵکیدا چۆن دەتوانین ئەوە بزانین، کە ئەو کەسەی مامەڵەی لەگەڵ دەکەین راستگۆیە یان درۆزنە و دەمانخەڵەتێنێ؟ بۆ وەڵامی ئەوە، دەبێت دەقی وتەکانی مرۆڤ گونجاو و بەرامبەر بە جوڵە و بزواندن و هێماکانی زمانی جەستە بێت. چونکە وەك لەسەرەتاوە باسمان کردووە، کە زمانی جەستە لە نەستەوە دێتەدەرێ و مەودای درۆکردنی تێدا نییە، بۆیە جوڵەو هێماکان، کە کەسێکی درۆزن لە میانەی وتووێژا بەکاری دەهێنێت، راستەوخۆ گەواهی ئەوە دەدەن، کە درۆ دەکات یان راستگۆیە. هێماکانی جەستە رابەرێکی راست و دروستە بۆ جیاکردنەوەی راستی لە درۆ و مەبەستی هەڵخەڵەتاندن لەلایەن مرۆڤەوە.

نیشاندانی راستی:

کە دەمانەوێ راستی و دروستی لە وتەکانماندا بەرامبەر بە گوێگر پیشان بدەین، سەیرئەکەی مرۆڤ چاو لە چاوی گوێگر ناتروکێنێ و هاوکات دەستی دەجولێنێ و زۆرجار لەوانەیە دەستی راستی بۆ سەرو شانی خۆی بەرزبکاتەوە و لەپی دەستی بە بلاوی رووی لە کەسی گوێگرە، بەمەش دەیەوێ، کە شێوە سوێندخواردنێ پیشان بدات، تا گوێگر زیاتر بڕوای پێبکات. واتە (ئەوەی ئەم دەیڵێ راستە و وەك بەری دەست دیار و ئاشکرایە و هیچ شتێکی شاراوەی تێدانییە).



تێبینی

دەست بەرزکردنەوە بە واتای ئەوەی باوەڕم پێبکە، یان دڵنیابە، وەك هێمایەك مێژووی پەیدابوونی دەگەڕێتەوە بۆ زۆر کۆن و لە نێو زوربەی کولتوورە جیاوازەکاندا هاوشێوە و هاوواتایە.

هەندێ لەو هێمایانەی دەستی بۆ بەرزدەکرێتەوە و لەپی دەست بە بڵاوی و رووی بۆ پێشەوە رادەگیرێت، بۆ خواحافیزی کردن لە کەسێك، یان دەست خستنە ناودەستی کەسێك بۆ تەوقەکردن، هەروەها موسڵمانان کاتێ سڵاو دەکەن دەستیان دەبەن بۆ ناوچەوانیان و زۆر جاریش دەیخەنە سەرسنگیان.

هەموو ئەو هێمایانەی، کە زووربەی لە پێشوتردا و لە بەشە تایبەتیەکانیاندا باسی لێوەکراوە. ئەوانە سەرجەم ئەوە دەگەیەنن، کە مرۆڤ دەیەوێ پێشانی بدات، گوایە دەستی بەتاڵە و هیچ جۆرە چەکێکی کوشندەی بە دەستەوە نییە و مەبەستی ئاشتی و ئارامی و دۆستایەتیە.

سوێندخواردن

1. لە نێو کۆمەڵگاکانی ئیسلام و مەسیحیدا، بۆ سوێندخواردن دەستی راست، کە رووی لەپی دەست بەکراوەیی بۆ پێشەوەیە، بەرزدەکرێتەوە تا ئاستی شانی و بگرە بەرزتریش، بەڵام لە هەندی وڵاتی ئیسلامیدا لەپی دەستی راست دەخرێتە سەر (قورئانی پیرۆز).



2. شێوە هێمایەکی دی هەیە بۆ سوێندخواردن، کە ئەویش زیاتر لە ئەمەریکادا باوە، کە پێیدەوترێ سوێندی دڵسۆزی بۆ نیشتمان.

ئەو کەسانەی مافی ئەوەی پێدەدرێت، کە وەك هاوڵاتی لە ئەمەریکادا بژی، دەبێت سوێند بخوات، کە هەرگیز خیانەت لە ئەمەریکا نەکات و دڵسۆز و نیشتمان پەروەربێت. بۆ ئەو مەبەستەش دەستی راستی دەخاتە سەر بەشی چەپی سنگی، کە دڵ کەوتۆتە ئەو ئاستەوە.



ئەم هێمای سوێندخواردنەش مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی کۆیلایەتی لە یۆنانی کۆندا، کە کۆیلەکان لەبەردەمی خاوەندارەکانیاندا بەکاریان دەهێنا بۆ نیشاندانی دڵسۆزی و ملکەچی.

تێبینی: ئێستا لە ناو کولتووری مەسیحیەتدا خەڵکی، کە بیەوێ سوێندێك بخوات تا بە تەواوەتی باوەڕی پێبکەن، دەڵێن: (خاچ لەسەر دڵم دەکێشم) (I cross my heart.)

یان تان و پۆیەك بە پەنجەی دەستی لەسەر سنگی دەکێشێت.



هەڵخەڵەتاندن:

رۆژانە خەڵکی لە ناوخۆیاندا هەوڵی هەڵخەڵەتاندنی یەکدی دەدەن، ئەمەش لە هەموو ئاست و توێژەکانی کۆمەڵگادا بەرچاودەکەوێت، هەروەها لە زۆر پەیوەندی کۆمەڵایەتیدا گزی و هەڵخەڵەتاندن هەیە.

بەڵام ئەمڕۆ بەهۆی زانستی پەیداکردن لەسەر زمانی جەستە، زۆر بە ئاسانی دەتوانرێ پەردە لەسەر ئەو شتانە و ئەو کەسانە هەڵبماڵرێ، کە هەڵماندەخەڵەتێنن. ئەوەش بەهۆی ئەو خاڵە گرنگ و کاریگەرەوە، کە هێما و جوڵە و بزواندنەکانی زمانە گۆنەکراوەکان هەرگیز لەگەڵ وتەی ناڕاست و درۆدا ناگونجێن و راستەوخۆ راستی دەردەخەن، کە ئەو کەسە راستگۆیە لە وتەکانیدا یان گزیکەرە و گیانی هەڵخەڵەتاندنی تێدایە.

ئەو هەست و هێمایانەی لەسەر روخسار دەردەکەون. لەگەڵ هەر جوڵە و بزواندنێکی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، کە ناگونجێ لەگەڵ ناوەرۆکی وتەکاندا.

بەپێی رای هەندێ لە توێژەرەوەکان هێما گۆنەکراوەکان پێنج جار زیاتر لە زمانی ئاخاوتن قورسایی هەڵدەگرن. کەواتە ئەگەر زمانی ئاخاوتن و زمانی جەستە نەگونجێن لەگەڵ یەکدا ئەوە هەڵخەڵەتاندن و گزیکردن لە ئارادایە.

نیشانەکانی درۆ و گزیکردن:

زۆربەی دەربڕینە روخسارییەکان بە ئاسانی دەتوانرێ دابین بکرێ و بە شێوەیەکی تر و بە ئارەزووی خودی مرۆڤەکە بیگۆڕێت. بۆیە دەربڕینە روخسارییەکان خوێندنەوە و تێگەشتنی زۆر گرانە، چونکە مرۆڤ بە ئاسانی دەتوانێ هێما و نیشانەکانی شادمانی و غەم و پەژارە لەسەر روخساری پێشان بدات، بەبێ ئەوەی خۆی لە دەروونیا هەست بەو شتانە بکات.

لەبەر ئەوە دەربڕینە روخسارییەکان، ئاسان نییە، کە مرۆڤ بتوانێ بە هۆیانەوە راستی



یان درۆ بەدیبکات، یاخود لەیەکیان جیابکاتەوە.
بەڵام ساڵانێکی دورودرێژ گەڕان و لێکۆڵینەوە لەسەر دەربڕینە روخسارییەکان، زانایانی دەروونناسی گەیاندە ئەوەی، کە بتوانن هەندێ خاڵی گرنگ لەو بوارەدا تۆماربکەن. Paul Ekman ی دەروونناس ئەو خاڵانە بەم شێوەیەی لای خوارەوە دیاریدەکات.

- **دەرپەڕاندنی دەربڕینێک:**

جاری وا هەیە دەربڕینێك بەخێرایی لەسەر روخسار دەردەکەوێ، یان دەردەپەڕێ، کە ماوەکەی لە نێوان 1- 5 چرکەیەدایە. ئەو دەربڕینە لەوانەیە زەردەخەنەیەك بگۆڕێ بە نیشانەی غەم و پەژارە، یان توڕەبوون. ئەم هەڵوێستە وا لەو کەسانە دەکات، کە کەمتر خەڵك حەز بە دۆستایەتی و نزیکیان بکەن، با خۆشی لە بنەڕەتدا خۆش مەشرەف بێت.

- **سڕینەوەی دەربڕینێک:**

زۆرجار نیشانەیەك لەسەر روخسار پەیدادەبێت، کە خاوەنەکەی نایەوێ ئەو شێوەیە پێشانی خەڵکی بدات، بۆیە بە پەلە هەوڵدەدات لەسەر روخساری بیسڕێتەوە و نیشانەیەکی تر، کە خۆی مەبەستیەتی دەریبخات. سڕینەوەی دەربڕینێك لەسەر روخسار لای خەڵکی زۆرتر روودەدات لە دەرپەڕاندنی دەربڕینێك لەسەر روخسار. لێرەشدا توانای کەسانی درۆزن ئەوە دیاری دەکات، کە تا چی رادەیەك دەتوانێ راستەقینەی هەستی دەروونی بشارێتەوە و پەردە لەسەر ئەو نیشانە دروستکراوە هەڵنەماڵێت.

- **دەربڕینە ماسولکەییە بڕواپێکراوەکان:**

ئەمەش ئەو نیشانە و هێمایانەیە، کە بەهۆی ماسولکەکانی روخسارەوە دروستدەبن و مرۆڤ توانای دابینکردنیانی نییە. بۆیە بە ئاسانی گەواهی لەسەر راستی هەستی دەروونی مرۆڤ دەدەن، هەرچەند کەسانی درۆزن دەیانەوێ بەهۆی زەردەخەنە یان نیشانە و جوڵەیەك ئەو شتە بشارنەوە، کە لەوانەیە بە ئاشکرا کەسانی دی لەسەر روخسار بەدیبکەن. بەڵام لە بێبەختی پیاوی درۆزن و



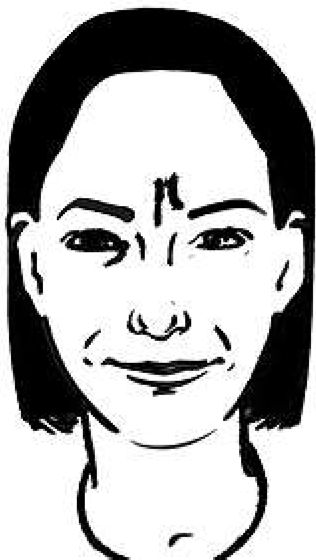
خۆشبەختی کەسانی ووریا، ماسولکە بڕواپێکراوەکان بەتایبەتی ئەوانەی بەشی نێوچەوان، راستەقینەی هەستە دەروونیەکە ئاشکرادەکەن.
ئەمەش چەند وێنە و نمونەیەك لەسەر دەربڕینە روخسارییەکان.



1) دوو جەمسەری نزیك بەیەکی برۆکان، لەوانەیە بەرزببنەوە، هەروەها چرچ لەسەر نێوچەوان دەردەکەوێ، کە ئەمەش هێما و نیشانەی غەم و پەژارەیە.



2) لەوانەیە برۆکان بەرزببنەوە و لەهەمان کاتدا لەیەك نزیك ببنەوە، کە ئەمەش نیشانە و هێمای ترس و دڵەراوکێیە.



3) لێوەکان تەسك دەبنەوە، برۆکانیش کرژدەبن و دێنە پێشەوە و دەچنەوە دواوە، کە ئەمەش نیشانەی توڕەبوونە

ئەو نیشانانەی سەرەوە زیاتر بە هۆی ماسولکەکانی سەر روخسارەوە دەردەکەون، کە خاوەنەکانیان ناتوانن دەستی بەسەردابگرن و بە ئارەزووی خۆیان بیگۆڕن، تا مەبەستی دەروونی لە کەسانی بەرامبەر و دەوروبەر بشارنەوە.



زەردەخەنەی دروستکراو:

خەڵکی زۆر بە ئاسانی دەتوانن زەردەخەنەیەکی دروستکراو لەسەر روخساری خۆیان بنەخشێنن، یان پێشان بدەن، لەوانەیە ئەو زەردەخەنەیە بە مەبەستی پێشاندانی هەستی رابواردن، رازیبوون، دڵنیایی، چێژوەرگرتن و بەسەربردنی کاتێکی خۆش بێت، کە لەوانەشە ئەو کەسە هیچ کام لەو هەستانەی لە دەروونی خۆیدا نەبێت، لەو کاتەدا، کە ئەو زەردەخەنە دروستکراوەی کردووە. ئەو جۆرە زەردەخەنەیە لەو زەردەخەنەیە دەچێت، کە کاتێ، کۆمەڵێ برادەر، یان خێزانێك پێکەوە وێنەیەك دەگرن، وێنەگرەکە داوایان لێدەکات، ئامادەبن و هەموو پێکەوە بڵێن (چیس) یان (پەنیر)، کە ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکانیان دەردەکەوێت و لە زەردەخەنە دەچێت.

زۆرجار مرۆڤ بۆ شاردنەوەی هەندێ لەو هێما و نیشانانەی، کە لەسەر روخساری دەردەکەوێت، ئەوەش بەهۆی ئەو شتەی دەیڵێت یان دەرپەڕاندووە، کە راست نییە و پێچەوانەی شتە راستیەکەی دەروونیەتی. بۆیە راستەوخۆ هێمایەك یان جولەیەك بە ئەندامێکی لەشی دەکات تا سەرنجی گوێگر بەرەو ئەو جوڵە و هێمایە راکێشێ و پەردەیەك بدات بەسەر درۆکەدا.

- **دەست خستنە سەر دەم:**

زۆر جار کەسێك، بەتایبەتی مێردمناڵێك یان کیژۆڵەیەك، کاتێ، کە وتەیەك بە درۆ دەکات، نەستی ئاگاداری دەکاتەوە و راستی لەسەر هەستی دەدات بۆیە هەردوو

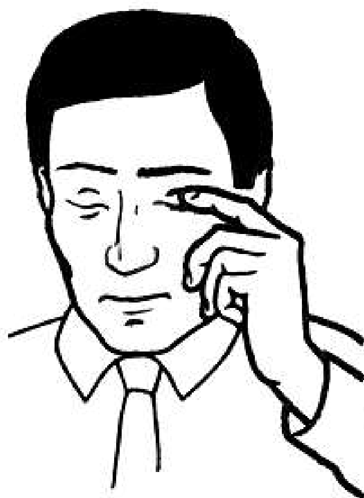


دەستی دەبات بۆ سەر دەمی، وەك ئەوەی بیەوێ رێ لە هاتنەدەرەوەی درۆکە بگرێ. بەڵام بێبەختانە دەست بردن بۆ دەمی گەواهی و ئاشکراکەری درۆکەیە.



- یان لاوێك دوای ئەوەی درۆکە لە دەمی دەردەچێ، جا ئەگەر بە مەبەست، یان بێ مەبەست ئەو درۆیەی کردبێ، کەچی نەست دەستێکی پێدەبات بۆ سەر دەمی، یان لوتی دەخورێنێ، کە ئەمە خۆی راستی پێچەوانەکەی دەردەخات.

- **پەنجەهێنان بە پێڵوی چاودا:**

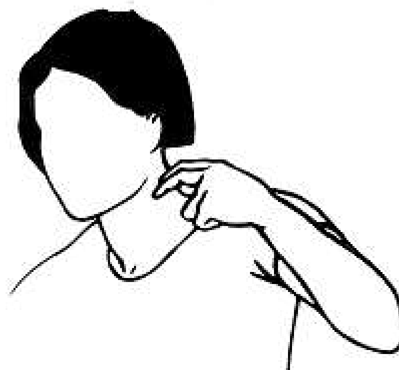


کەسێك، کە درۆیەك دەکات، نەستی چاوەکانی پێ دەنوقێنێ، کە ئەمە خۆی لە ترسی ئەوەیە چاوی بەر چاوی بەرامبەرەکەی نەکەوێت، نەبا ئەو لە چاوی ئەمدا بیخوێنێتەوە، کە ئەوەی وتی درۆبوو. هەروەها بۆ ئەوەی چاونوقاندنەکەش نەبێتە خاڵێکی لاواز لە هەڵوێستەکەیدا، بۆیە هەوڵدەدات بە پەنجەی دەستێکی پێڵوی چاوی بخورێنێ. ئەمەش زیاتر لای کەسانی پزیشك، برینپێچ، پارێزەر و هەندێ فرمانبەر روودەدات. هەرچەند لەوانەیە درۆکردنە سودی کەسی گوێگری تێدابێت.



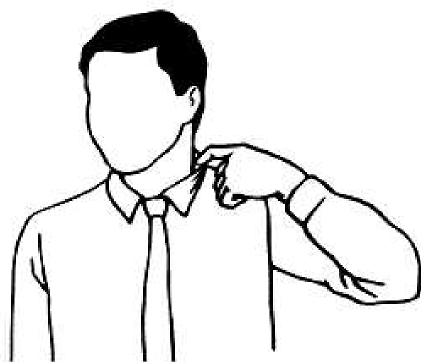
- **گوێ خوراندن:**

زۆر کەس، کە درۆیەك دەکات کوتوپڕ دەست دەبات بۆ نەرمایی گوێچکەی و دەیخورێنێ، یان رایدەکێشێ. هەرچەند ئەمەیان زیاتر پاشماوەی بیری منداڵیە، کە لەخۆی گەورەتر لەسەر درۆکردن گوێی راکێشاوە.



- **پشت مل خوراندن:**

پشت مل خوراندن هێمایەکی زۆر بڵاوە بۆ نیشاندانی ئەوەی، کە مرۆڤێك ڕاستی نەوتووە، یان هەندێ شتی لە وتەکانیا شاردۆتەوە، یاخود لەگەڵ هەندێك لە بۆچوونەکانی خۆیدا نییە، لە کوردەواریدا دەڵێ: (پشت ملی لێهەڵکڕاند) یان (پشت ملی لێخوراند).



- هەندێ کەس، کە درۆیەك دەکەن، یان ناڕاستیەك دەدرکێنن، لە نەستەوە دژەراستیەکە لە ناخەوە هێرشیان بۆ دەهێنێ و هەستی گەرمایی لەسەر گیانیان پەیدادەبێت، بۆیە بە پەلە بە پەنجەی چوارەمی دەستێکیان یاخەی کراسەکەیان لە بەریەککەوتنی ملیان دووردەخەنەوە.



References سەرچاوەکان

Brun، T.، The International Dictionary of Sign Language، Wolfe Publishing، London،1969.

Critchley، M.، Silent Language، Butterworth، London، 1975.

Darwin ،C.The Expression of Emotion in Man and Animals. New York ; Applaton – Century Crafts ،1872.

Deans، Alexander، Been and Beenkeeping. Oliver and Boyd Ltd. ، London ،1962.

Ekman،P.، and Friesen، W.، Unmasking the Face، Prentice-Hall، London، 1975

Ekman،P.، Friesen، W.، and Ellsworth، P.، Emotion in the Human Face، pergamon Press ،New York، 1972

Fast، Julius. ، Body Language. Pan Book، London. 1971.

Gem ،Collins.، Body Language ،Harper Collins Poblishers ، Glasgow ،1996 >

Hind، R.، Non-Verbal Communication، Cambridge University Press، London، 1972

Kendon،A.، Organisation of Behaviour in Face-to-Face Interaction، Mouton،The Hague، 1975.

Korman، B.، Hands ; The Power of Awareness، Sunridge Press، New York ،1978.

Morris ،D. Desmond.، Body Talk، Jonathan Cope،London،1994.
Morris ،D. Desmond.، People Watching ،Vintage ،London ،2002.

Morris ،D. Desmond.، The Human Animal (A personal View of The Human Species) ،BBC1، 1994.

Pease، Allan. ،and Garner، alaln.، Talk Language ،Simon & Schuster ،London 1992.

Pease، Allan ،Body Language.Sheldon Press ،London ،1984.

Scheflen، A.E.، Body Language and the Social Order، Prentice-Hall،New Jersey،1972.

Skinner،B.F.،About Behaviorism. Knopf، New york، 1971.

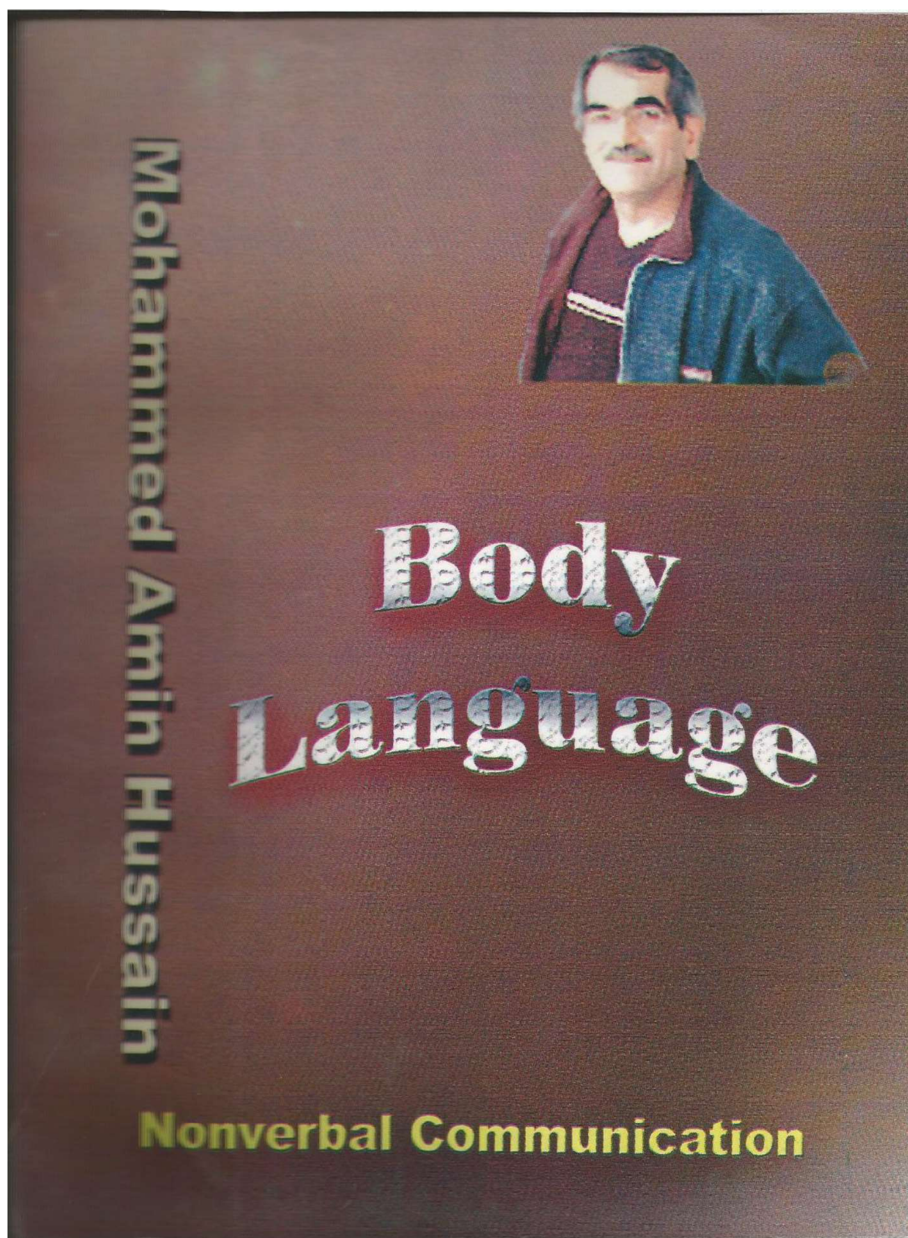
Tubbs،S.L.، and S.Moss.
Human Communication. Random House، New York، 1977.

Whiteside ،Robert. L. ، Face Language ،Lifetime Books ، Florida ،1992

Wainwright. Gordon. R.، Body Language ،Hodder & Stoughton ، London. 1999.

<u>سەرچاوە بە زمانی عەرەبی</u>

- فؤاد اسحق الخوری، لغه الجسد، دار الساقی، لندن.
- جۆزیف میسنجر، لغه الجسد النفسیه، وەرگێڕانی محمد عبدالکریم ابراهیم، منشورات دار العلاالدین، سوریا- دیمشق. 2009.


Mohammed Amin Hussain
Body Language
Nonverbal Communication